


百日共修开示

达真堪布 著







序　一

正确地选择永远安康的方法

达真堪布

当今时代，是有史以来从未有过的科技快速发展和物质富足的时代。科学技术的进步、通讯交通的快捷、吃穿住用的舒适方便，使人类社会真正进入了一个发达的现代化阶段。

人们吃得好、用得好、住得好、玩得好，过着看似祥和、愉悦、富足的生活。可静下心来却发现：内心深处始终存在着从未有过的空虚与疲惫。有吃、有喝、有玩、有乐，还是活得累，不开心、没意思，总觉得自己少了些什么；有钱、有权、有势、有名，高素质、高学历、高技术，身心却极少获得幸福快乐和自在。努力了、拼搏了，依然得不到想要的东西。有钱，有有钱的烦恼；没钱，有没钱的痛苦。家家都有难念的经，人人都有苦恼的事。有权势更有痛苦，有名气更有压力。人们开始反思，并在外在科学的基础上努力寻求解决这一问题的方法。

人们到底怎么了？为什么一切都有了，而想要的幸福、平安和健康却离自己越来越远？为什么金钱、名气和享受都有了，却感受不到真正的轻松、自在与快乐呢？答案是：人们只注重外在科学的发展，而忽略了内在科学的进步。心灵、精神世界的匮乏，这就

使物质世界的丰富变成了一种压力。什么都有了，事业也成功了，生活也好了，可就是快乐不起来。归根结底，就是因为人们的欲望高了，压力大了，活得才累。

当今世界具有极大的诱惑力，使人们面临着从未有过的种种挑战。人生存的价值只体现在创造和拥有多少物质财富的层面上。人们在这种价值观的逼迫下，不停地攀比、追求。没有的想有，越有越想有，越有越觉得穷。为了追求、拥有物质财富，人们产生了许多非份的要求，为了达到这个目的，就采取各种非常的手段——去偷、去抢、去骗、去出卖肉体、出卖灵魂，上演了一幕幕妻离子散、家破人亡的人间悲剧。人们更是不知道节制内心膨胀的欲望而烧杀掠夺，使无数个生命变成了满足欲望的牺牲品。这样做的结果，不仅让人们失去了眼前的幸福快乐，也葬送了自己生生世世永久解脱的机会。

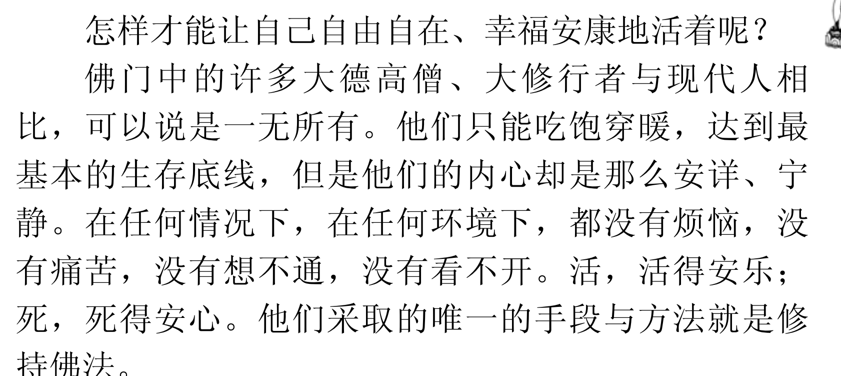
俗语说：贪心不足蛇吞象。有欲望就会有失望，有盼望就会有绝望！贪婪的欲望就像要吞掉大象的毒蛇，最后伤害的只能是自己。事实证明：在任何情况下，人都应当具有正确的知见，并以此来指导自己的生活。知足才能常乐，幸福来自于满足。只有这样，我们才能经得住外界的诱惑和适应当今社会的快节奏、大变化。

我们需要高层次的生活质量，需要美好的生活环境，但也要记住：在珍惜这一切的同时，也要通过正确的方法，让自己的心灵、精神真正地自由和快乐起来，真正地把自己从欲望的牢狱中、从心灵的苦海中



解救出来。

怎样才能让自己自由自在、幸福安康地活着呢？



佛门中的许多大德高僧、大修行者与现代人相比，可以说是一无所有。他们只能吃饱穿暖，达到最基本的生存底线，但是他们的内心却是那么安详、宁静。在任何情况下，在任何环境下，都没有烦恼，没有痛苦，没有想不通，没有看不开。活，活得安乐；死，死得安心。他们采取的唯一的手段与方法就是修持佛法。

佛法不是神话，是一种活法，是解决由生、老、病、死而带来的痛苦与烦恼的唯一方法。无论面对何种逆境、不幸、坎坷和磨难，只有佛法才有解决的办法。

同样是活，修持佛法与不修持佛法，活的质量不一样。没有修持，住皇宫、住别墅、开奔驰，也不见得能真幸福、真快乐。就像有的人尽管拥有得多，但就因为忍受不了精神上的空虚与寂寞，承受不了来自内心的压力，而走上了绝路。修持了佛法，像米勒日巴尊者，几十年住在山洞，没吃没穿，但就因为精神及心灵已得到了彻底解脱，一无所有也一样，有唱有跳快乐无比。

同样是活，修持佛法和不修持佛法，活得意义不一样。不修持佛法，所做所行、所思所想都是为自己，这样的“为自己”其实是在伤害自己，最后什么也得不到，只是用珍贵的人身积累了一大堆罪业而已。修持佛法，活着为众生，所思所想、所做所行是为了利益众生，为了众生快乐而快乐自己，这样才是

真正活得有意义！

佛法是充满了圆融与智慧的生存方法。在现今时代，修持佛法不是让我们远离世间、逃避自己应尽的责任、放弃自己应尽的义务，而是用智慧，将我们在生活当中的起心动念、行住坐卧全部转为修行，将我们的生活变为修行，将我们的修行变为生活，将生活与修行融为一体。通过这些正确系统的方法，来改变自己的心态，来改造自己的内心世界。心态改变了，内心世界改变了，心灵才能宁静、快乐。

内心的快乐才是真正的快乐，精神的享受才是真正的享受。

有些人追求物质利益，得到了财富，就觉得自己很能干，很聪明，其实这并不是真正的能干与聪明。

能让自己永远快乐、自在，这是真能干、真聪明；帮助自己和他人脱离烦恼与痛苦这叫真智慧、真慈悲。物质的丰富可以充实我们的生活，但它不是精神及心灵快乐的主要来源，物质的享受也不能替代心灵及精神上的快乐，对此人们已经开始觉醒。很多发达国家的人们，已经由对物质利益的追求，转向心智科学的探索及心灵的修炼，就是明证。

所以想彻底摆脱痛苦与烦恼、永远安康幸福，唯一的方法就是修持佛法。只有通过修持佛法，才能达到安康与快乐这一最终目的！



序　二

修持加行是成就大圆满的唯一之路

达真堪布

大圆满法门来自法身本初佛——普贤王如来，由佛界传入天界，由天界传入人间。大圆满是究竟的智慧。轮回涅槃等一切法都不离这个实相，解脱生死的方便途径莫胜于此，故称为“大”。能直接见到明空赤裸的本觉佛性，圆满具足，无缺无失，诸法生起的刹那，超越能修所修，本来清净解脱，故称“圆满”。

众生心性当下即是佛性，这是大圆满的见解。佛和众生的区别只在于“觉”和“迷”，众生每一刻都有机会明心见性，只是因为在迷乱之时，有身口意三业的搅扰，不识本觉而枉受轮回之苦。如同擦拭尘埃久遮的明镜，不急不躁，循序渐进，按照大圆满独特的方法，最后定能寻回本具的佛性——复现自己本来的面目。

历史上有无数的人就是依靠修行大圆满法而在当生圆成佛道，甚至虹身成就。上上根性之人即刻悟得，中等根性之人可今生解脱，下等根性之人七世之内也可成佛。

即使是在这样的末法时期，大圆满法的传承与加持也从来没有间断过；即使是在这样恶劣的环境下，

也不乏虹身成就之人。比如康区的阿秋喇嘛等虹身成就者，就是修持大圆满法而成就的。

无上殊胜的大圆满法，是末法时期修行者黑暗中的明灯。值遇此法于浊世，皆因累生累世积聚的福报，今生因缘成熟的显现。如果同时值遇良师，并如理如法精进修持，生生世世的沉沦即将于此生结束。但是必须严格按照次第修行，才能了脱生死大事。正所谓：万丈高楼平地起，汪洋大海始涓溪。

首先是修习四外加行：人身难得、寿命无常、轮回过患和因果不虚。这是使人生起出离心，让心真正趋向佛法。接下来是修习五内加行：皈依与发心，以此树立起对上师三宝的信心，并生起对众生的慈悲心与菩提心。之后修忏悔之王——金刚萨埵除障法，以消除身口意的业障。再修供曼茶罗，累集足够的福慧资粮。最后修上师相应法，使自己的凡夫心尽快与上师的智慧心相应。这一系列的方法，是以往诸佛菩萨出于对苦难众生的大悲心而特别安排的，层层引导，极为善巧。正如诸多大德所言：此法浓缩了一切经典的精华！



除了极少数上上根性的人之外，好多人都是依靠加行的基础而成就的。无数前辈高僧大德，一生中修过几次、十几次、甚至是几十次加行，最后才证悟空性，达到究竟圆满的境界。祖师大德尚且如此，何况我们这些罪孽深重、烦恼重重的凡夫？

功到自然成！

通过修持加行，使我们对世间所有的一切不再有丝毫的贪恋，并对父母众生生起了无伪的慈悲心、菩提心。在此基础上，如理如法忏罪、积福，最终对上

师具足了无伪的信心。这时通过上师的窍诀，证悟空性就如同瓜熟蒂落、水到渠成。

所以我们想实现自己今生解脱成佛的愿望，出离心、慈悲心、菩提心以及对上师的信心是必不可少的条件。以大圆满前行来增长这四种“心”是最快速、最便捷的途径。想不修加行而获得成就，就如同妄想一步登天、水中捞月、空中造楼一样的不可能！这种想法无异于痴人说梦、颠倒透顶，极为荒唐可笑！

失之毫厘，差之千里。

在现实的修行中，我们见过各种各样的现象：有的人也念佛了，也打坐了，也顶礼了，也观想了，修了几年、十几年、甚至是几十年，但是业障、烦恼、习气依然深重。身体没有改变、生活没有改变、心态没有改变，很多人修到最后竟然无所适从，与周围的人和环境格格不入，被他人视为异类，自己也发出了“修行的路为什么这样难”的感叹！很多人在此状态下，得过且过，随波逐流，虚度光阴，荒废人身，甚至退失道心，放弃修行。有些人盲修瞎炼，根本没有解脱、往生的把握却还自以为是。有些人不明理、不如法，修行没有任何功德，却打着佛法的旗号不停地造业却不自知。还有些人自认为很有修行、很有知见，到处瞎说、以盲引盲……凡此种种，令人不堪入目、触目惊心！

佛法是灵活与圆融的一种活法，它不仅能够让我们在未来生生世世永远脱离痛苦与烦恼，而且也是能让我们在今生得到快乐和幸福的一种方法。如果修持了佛法，却依然故我，涛声依旧，这绝对不是佛法的问题，而是你的修行出了问题，这一点是毋庸置疑

的。原因也许是我们修行的不如法；也许是我们根本没有找到一条适合现代生活环境与现代修行人通行的合理而正确的路：也许是因为我们缺少了正确的指引；也许是已经有人为我们指明了道路与方向，但是我们却了解得不清晰，或者了解了却不坚持等等。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇，一失人身万劫不复。如果我们不抓住今生幸得宝贵人身的机会解脱，以后永远都不会再有这样的机会了。这绝不是危言耸听，夸大其词。不用说我们被以往所造恶业的牵引，就是在今生，我们所造的杀盗淫妄酒中的任何一种恶业，就足以让我们堕落地狱深渊，永无出头之日。况且我们处在末法时期，谁也转变不了众生的业力，谁也改变不了无常，谁也无法阻挡佛法隐没的脚步。

所以任何想解脱、想成佛的人，都绝不可以忽视、放弃加行的修法。放弃了加行的修法，就等于放弃了修行；放弃了加行的修法，就等于放弃了解脱；放弃了加行的修法，就等于放弃了佛果！

无论是修净土宗，修禅宗，还是修密宗，都需要出离心、慈悲心、菩提心，忏障、积福的基础。所以基础的修行至关重要。



修行来不得半点虚伪，不要自欺欺人。有些人妄想通过不修加行来投机取巧，寻找捷径，实则本末倒置。

修持加行才是真正通向大圆满境界的捷径。只有修好了加行，才能让自己成为大圆满的法器；只有成为了法器，我们才能真正迈向解脱，我们才能究竟成佛！

达真堪布略传

无论是在藏地还是在汉地，八月十五这一天都是一年当中最圆满、最吉祥的日子。

三十三年前的那个八月十五月圆夜，伴随着圆满的月光与诸多不可思议的瑞相，一个非凡的生命来到人间，他就是我们的无上恩师——达真堪布。

上师达真堪布，于一九七三年农历八月十五，出生在四川省阿坝县麦尔玛乡一个富裕的佛教世家。

上师的母亲是第一世敦珠法王十三位虹化身弟子之一秋为法王的弟子，是当地非常有修持的，极受人尊敬的一位大圆满法修行者。她终生受持莲师心咒。无数个夜晚，幼年的堪布在慈母的念咒声中熟睡，清晨又在她的念咒声中醒来。除了真正的睡眠外，母亲念诵莲师心咒从没有间断过，至今已经念诵了几亿遍的莲师心咒。她每天止语诵咒一个小时，每天至少磕一百零八个大头，几十年从未间断。上师的母亲已在喇荣出家多年。

上师的父亲也是位非常有善根、有福报的人。他擅长经商，且乐善好施，将自己赚来的钱几乎全部用来供奉寺院、供养僧人。他把寺院当成自己的家，是附近几座寺院尤其是朗措玛寺最大的施主，对这些寺院及僧人帮助非常大，备受当地僧俗尊重。他曾是麦尔玛乡朗措玛村的村长。上师的父亲现在喇荣居士林当管家。

精进、善良的父母亲所做的一切，都在潜移默化地影响着幼小的堪布，堪布就是在这样的环境中慢慢地成

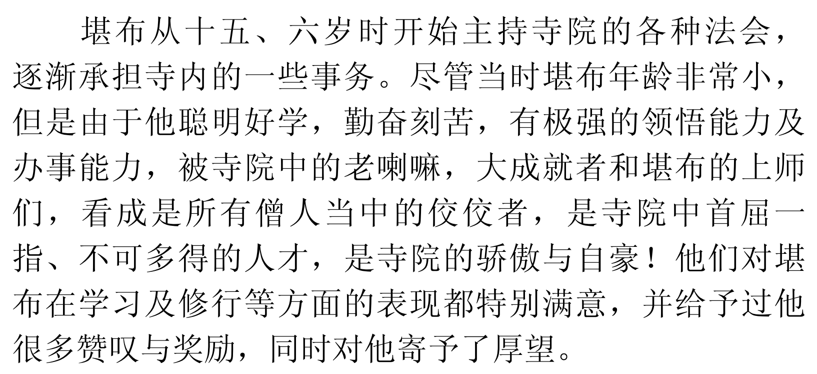
长。

达真堪布从小就有着很多与众不同的地方。他善根深厚，天赋聪慧，自然会唱念很多经咒，喜欢三宝法器，喜欢任何与佛法有关联的事情，连与同伴玩耍都不喜欢世间的游戏，而喜欢做佛事、法事。聪慧善良的他有着非凡的感染力、号召力、影响力，在伙伴中堪称领袖。由于与生俱来的善根与习气，堪布几岁时就有着强烈的出家愿望。但因为他是家里唯一的男孩，而且尚在幼年，父母及亲属难以割舍，所以当时未能如愿。

堪布的一切被周围的好多活佛、大德们所知晓，尤其是引起了根秋绕吉活佛和毛尔盖仓活佛的关注。他们多次来到堪布家，劝堪布的父母允许堪布出家。根秋绕吉活佛是堪布的叔叔，是当地四大著名活佛之一，现在是红源县美洼大寺院的活佛。第四世毛尔盖仓活佛在当地非常有威望，当时是朗措玛寺的住持，后于八十年代末圆寂。在堪布七岁时，他们说服了堪布的父母，根秋绕吉活佛将堪布带到了朗措玛寺，第四世毛尔盖仓活佛赐予堪布法名：达真（译为马头明王）。从此堪布开始了修习佛法的生活。

初到朗措玛寺，堪布系统、规范地修习了基础的加行与戒律。因宿世的根基与习气，堪布在寺院学习藏文等特别顺利，尤其是学习经文和密法仪轨更是轻车熟路。这些方面的知识非常复杂，特别是学习如何设坛城，不是短时间就能掌握的。但是他谦恭谨慎，孜孜以求，不仅对这些课程悉数掌握，而且对上师所教的一切及大乘佛法之理均能通达无碍，尽显菩提智慧本性。堪布十二岁时便在寺院里为僧众宣讲《大圆满前行引导文》《入菩萨行》等经论续部。这样的根基，在藏地也





极为少见。

堪布从十五、六岁时开始主持寺院的各种法会，逐渐承担寺内的一些事务。尽管当时堪布年龄非常小，但是由于他聪明好学，勤奋刻苦，有极强的领悟能力及办事能力，被寺院中的老喇嘛，大成就者和堪布的上师们，看成是所有僧人当中的佼佼者，是寺院中首屈一指、不可多得的人才，是寺院的骄傲与自豪！他们对堪布在学习及修行等方面的表现都特别满意，并给予过他很多赞叹与奖励，同时对他寄予了厚望。

堪布虽然在十八岁之前就听闻过晋美彭措法王及喇荣的盛名，然而当时却没有什么特殊的感觉。十八岁那年，寺院派他到东嘎寺学习，由于机会难得，堪布于是决定前去喇荣并拜见晋美彭措法王。到了喇荣以后，他的感觉却与以往完全不同，身心那么清净、愉悦，仿佛来到了净土，又如游子归家一般。这一切是无法用语言表达的。

慈悲、亲切的法王特别希望他能留在喇荣学习，堪布的心中顿时产生了无比美妙的法喜。尽管自己有过几位上师，但是晋美彭措法王的无比慈悲，让他感觉到这就是自己寻找多年的、自己生生世世的根本上师。落叶归根，他真的想就这样永远的留下来。但是因为事务缠身必须离开，于是堪布便发愿：三年之内一定要回到喇荣，回到晋美彭措法王身边，依止法王，追随法王。

堪布回到寺院，心里却思念着喇荣，思念着法王。但是朗措玛寺的上师们出于多方面的考虑，当时没有同意，于是堪布祈求上师三宝加持，实现自己回到喇荣的愿望。

愿力不可思议，第二年寺院的上师们便同意了。加

之种种机缘的成熟，堪布顺利地回到了喇荣，依止了晋美彭措法王如意宝。

见到达真堪布回到喇荣，法王特别高兴，说这是生生世世的缘分得以成熟的结果。依止法王的当天晚上，堪布便做了一个梦，梦见法王跟自己讲了很多。梦中堪布非常想得到法王的一件加持品，但还没等开口，法王便端起桌子上绘有八吉祥图案并盛满了奶茶的碗说："这个给你！"他急忙双手接过。法王让他将奶茶喝了，但他不敢用法王的碗，想倒出来喝却又找不到其它的碗，正在不知所措之时，法王又说："快喝了吧，都喝了！"于是他一饮而尽。

正是这个梦，让达真堪布具足了无比的信心，因为这预示着他将得到法王的一切圆满灌顶与传承，也预示着法王圆满的功德都会灌注于堪布的相续中……从那一刻起他便在喇荣、在晋美彭措法王如意宝座前，开始了艰苦而又无比喜悦的闻思修行。

当初喇荣环境特别艰苦，山上连基本的生活条件都不具备，每个人只有一个简单的行囊，住的是土草房，吃的是青稞糌粑，因为每天忙于学习、讨论，加上条件不好，很多时候不仅吃不上饭，甚至连白开水都喝不上。冬天一堂课下来，全身都要冻僵了，时间久了手脚裂口，流着脓血；到了雨季，外面下大雨，屋里下小雨；春秋风沙一起，屋内到处是厚厚的黄沙……那时喇荣的路特别难走，每逢夏秋雨季，山体滑坡，好多路都会被堵死。很多次堪布有事回寺院，再从寺院赶回学院的时候，为了不耽误开法会或者是不影响上课，有时候要翻山越岭，跋山涉水绕行，甚至有几次困在山里。有一次为了赶时间搭坐别人的拖拉机，不想路上却翻车



了，幸好有上师三宝的加持、护法的护持，才没有受伤。在喇荣学习、修行的十几年，堪布所面对的困苦是常人难以想象的，也是无法言喻的。但是因为每天都能跟法王在一起，听法王讲经说法，每天跟同学们研讨，交流学习佛法的体会，堪布的心中充满了快乐和满足。虽餐风饮露，却道业日隆。

法王的法缘特别殊胜，他经常到世界各地去度化有缘众生。法王每次远行前都要嘱咐，在自己离开期间，如果堪布生活中有需要，可以找学院最有威望的隆多大活佛。如果学习上有需要，可以找学院最著名的其麦仁真大堪布。隆多活佛和被称为“精进第一”的其麦仁真堪布，是晋美彭措法王最得意的两大弟子，此举足以说明晋美彭措法王对达真堪布的厚爱。但是堪布从来没有找过隆多活佛，因为他觉得自己在生活上没有什么需要帮助的地方，但是他却无数次向其麦仁真堪布求教。其麦仁真堪布对达真堪布的谦恭有礼、勤奋好学格外赏识，对达真堪布的求教有求必应。后来达真堪布回忆说：“其麦仁真堪布是对自己最有帮助，是自己最敬重的人之一。”

在近十年的时间里，达真堪布依止法王系统修习了五部大论等显密经典，并接受了大圆满法的完整传承和殊胜灌顶。虽然在法王的诸多弟子中年龄较小，但他凭着对上师三宝无比具足的信心和顽强的毅力，不断通过各种严格的考试，很快享誉喇荣五明佛学院。

五明佛学院不仅是全国，而且是全世界最大的佛学院。有很多藏、汉等族的四众弟子，在此进行长期或短期的学习、修行，人数最多的时候能达到几万人。

“堪布”翻译成汉语是“法师”的意思，是藏传佛

教宁玛派学院中一个最高的学位，在一般的寺院考取堪布和在喇荣五明佛学院考取堪布是截然不同的。在人数众多，人才济济的全世界最大的佛学院考取堪布是非常难的。想考取这个学位，首先必须是长期在此学习的，在好多方面有突出成绩的学员才有资格报名，然后需要通过多次各种严格考试。

喇荣五明佛学院每年都有很多考试，其中的年底考试是一年当中最大型的考试。因为学院分很多学科，能参加考试的人都是从各学科里选拔出来的。考试成绩优异者可以得到法王的奖励。

参加堪布考试的人，应试前要把自己的观点写出来发表，经由学院管委会精心挑选同意以后，应试者坐在低矮的法座上，面前放着麦克风，接受周围所有大堪布的提问。考场四周人山人海地围坐着学院所有僧人，场面异常壮观。讲经考试，讨论考试，辩经考试，论文答辩等各种考试，都是用这种方式进行的。

就这样，经过几年很多次这样的考试，上师以突出的表现，优异的成绩，以自己的真修实证，得到了晋美彭措法王亲自赐予的五明佛学院最高的堪布学位证书。在学位授予仪式上，法王希望这些弟子都能够留在喇荣继续学习、修行，因为他们未来的弘法事业比自己还要广大，所利益的众生还要众多，特别是能够利益无数的汉地众生。每个人都任重道远！



从五明佛学院建院至那时，到喇荣学习过的人有二十几万，但获得堪布证书的只有二百多人。用世间的学位标准来说，堪布相当于博士生导师。

那一年，达真堪布二十六岁。

上师考上堪布以后，被法王安排在学院专门负责因

明学科的讲学，讲了两年左右。法王从来不认定活佛，但是对自己苦心培养起来的堪布们却视如珍宝，因为他们有修有证，是佛门的栋梁之才，也承载着未来的弘法事业。法王有数以万计的弟子，法王曾多次公开给他们宣讲无上大圆满的很多窍诀，但是单独宣讲的时候却特别少。可是法王却将自己一生当中所修的最殊胜的法，用了四天的时间，单独传给了当时仅有的一百多位堪布们。法王对他们寄予了无限的期望。

达真堪布讲学期间，朗措玛寺僧众多次强烈请求堪布回寺院任住持，但是，当时五明佛学院不同意他离开。经过多次协商，最后经法王同意，堪布才回到朗措玛寺坐床任住持，并担任管委会主任。

二零零二年八月，达真堪布朝拜普陀山，这是他第一次到汉地。二零零三年第二次到汉地，是为了重建寺院筹集资金。那个时候他只会说一个汉字：好。

在堪布深入接触汉地居士们的过程中，他所了解的一切让他非常感动，同时也让他异常震惊！

当时，很多普通人来到汉地冒充出家人，甚至冒充活佛、堪布，而汉地虔诚的居士们，只要听说是活佛、堪布就真心地礼拜，供养，把他们当成真正的佛。他们是那样急迫地渴求解脱，却又是那样盲目与茫然无知；他们不懂什么是灌顶和传承，不辨真伪、不加观察就依止上师。他们想修行，想解脱，但却不知道如何学、如何修，大多数人东跑西颠，没有完整系统的传承与修法，只能通过一些结缘书籍和光盘学佛、修行。在这个过程中，无数众生浪费了珍宝般的光阴与人身，甚至拿佛法来造业。

种种现象让达真堪布忧心忡忡，心急如焚。他深

知：光阴一去不复返，一失人身难再还！他深知：对于一个渴望解脱的人来说，拥有光阴、拥有人身意味着什么！

当时藏地也有很多真正的堪布活佛、大德高僧来到汉地。他们的发心是弘扬佛法，但是他们所做的佛事、法事、给居士们的灌顶等只是与众生结个缘而已，这些做法对汉地众生今生的解脱并没有什么真正的利益，因为他们无法突破语言障碍。

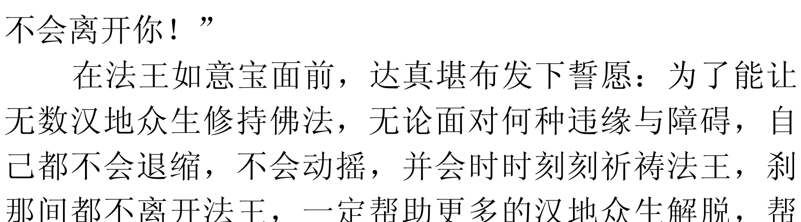
达真堪布决定重返汉地，学习汉语。他的想法遭到了寺院僧众及学院同学等所有人的反对。他们认为：达真堪布是藏地、是五明佛学院著名的活佛、堪布，学院、寺院、藏地才是他的法缘所在，才是他利益众生的地方，那里需要他；而汉语特别难学，想在短时期内达到能用汉语弘扬佛法的程度是不可能的。

但是达真堪布认为：藏地有无数的大成就者和清净道场，藏人想要学佛修行，一切条件都已经具足了，自己的去留对藏人来说无足轻重。相反，汉地的居士们虽然那样希求佛法、渴望解脱，又有文化基础，但是他们在修行上缺乏的实在太多，他们更需要帮助，他们更需要自己。尽管汉语难学，只要自己发心清净，上师三宝一定会加持自己！



带着这样的愿力，堪布去征求自己的根本上师晋美彭措法王的意见。法王的态度完全在堪布的意料之中。法王对汉地众生修行的现状非常了解，利益汉地众生的心情也非常迫切，法王不仅同意堪布的决定，而且还非常支持他。法王说："诸佛菩萨慈悲，留下了很多伏藏品，其中大部分修法都是对汉地众生有极大利益的。如果汉地众生能修持这些法，我会非常高兴，这也是我的

心愿！你这样做，是非常有意义，是非常值得欢喜的事情！希望你能好好学习汉语，将我的法脉延续下去，将佛法在汉地弘扬起来，利益、救度更多的汉地众生！在你学习汉语、弘法的过程中，一定会有意想不到的违缘与障碍，但是没有关系，你有这样广大的发心，上师三宝一定会加持你，所有的护法都会护持你，我刹那间都不会离开你！”



在法王如意宝面前，达真堪布发下誓愿：为了能让无数汉地众生修持佛法，无论面对何种违缘与障碍，自己都不会退缩，不会动摇，并会时时刻刻祈祷法王，刹那间都不离开法王，一定帮助更多的汉地众生解脱，帮助法王实现利益汉地众生、救度汉地众生的心愿！

就这样为了弘扬佛法，为了度化汉地有缘众生，达真堪布承载着法王的殷切嘱托，肩负着法王所赋予自己的神圣使命，告别了五明佛学院和朗措玛寺，告别了法王，告别了朝夕相处、亲如手足的同学、朋友们，于二零零三年重返汉地，发心苦学汉语。

对于一个在藏地长大，从来没有接触过汉语的人来说，学习这门世界上最难的语言，其难度可想而知。最初的学习是相当艰难的，尤其是学习发音。他什么也听不懂，对老师所教一片茫然，不知道从何入手。尽管如此，堪布还是定下了这样的目标：两年之内不仅要会说，还要会读，会写。

清净的慈悲心会创造任何奇迹！

在上师三宝的加持下，在堪布自己不懈的努力下，两个月之后他就能听懂汉话，半年之后就可以用汉语讲法，一年以后，汉语讲得就非常流利了。其实堪布非常忙，一年十二个月中，每年他都要回寺院、学院忙半年

左右，所以他每年学习汉语的时间只有六个月，两年共学了十二个月。这十二个月的时间里，达真堪布从对汉语一无所知，到会读、会写，并用比较流利的汉话弘扬佛法，再次证明了清净慈悲心的力量无与伦比。

二零零三年达真堪布只身一人来到汉地的时候，既听不懂别人的说话，也无法表达自己的意愿，加上人们不了解他，无法对他产生信心，堪布的学习及生活都非常艰难，他曾经因此病倒过。但无论是面对众生的不理解，还是面对其他的违缘与障碍，堪布都从未退缩，从未动摇。众生的习气有多种，有的盲目轻信，有的则固执疑惑。很多弟子一提起这些，还忍不住为自己当初对堪布的怀疑感到惭愧内疚，为上师坚定的信念和锲而不舍的精神而感动流泪。

达真堪布初到汉地时，不会汉语，年纪又轻，许多人也不知道堪布是什么意思，只把他当成一般的出家人来恭敬、供养。但是堪布对此并不计较。对无论是以什么目的来求助他的人，都是有求必应，尽自己所有的力量帮助他们，不断地用他的慈悲与智慧，用他的善巧与方便，用他特有的方式，启迪、接引、度化着众生，让众生了解自己，接受自己。

堪布到汉地不久，遇到一位身患癌症的居士，经医生诊断，他最多只能活两年，当他见到堪布的时候，时间已经过去一年多了。他与家人走遍了全国各地，想尽了所有的办法，手术也做了，也见了很多活佛，可病情却越来越糟。束手无策之时，他们找到了达真堪布。当时病人的脸色极差，浑身无力，全身浮肿。为了能够留住亲人的性命，他的妹妹和妻子跪在堪布面前不起来，泪流满面地祈求堪布救救自己的亲人。堪布慈悲，为他

念诵，为他加持，又带他闭关一个月，念诵莲师心咒。闭关结束了，病人的脸色也好了，也胖了。如今四、五年过去了，这位居士依然健在，并且身体非常棒。这件事让很多人对达真堪布生起了信心，皈依他做了他的弟子。还有一个弟子，不仅患了癌症，还有其它好多病，医院已经无法医治了，达真堪布给他念咒，加持他，然后让他念十万遍皈依，念完以后，再去医院检查时，却什么都没有查出来，这让医生非常惊奇。通过这件事他周围的人也都开始相信达真堪布，最后都皈依了上师。

在上师最初摄受的弟子中，有位修习佛法多年的居士，最初见到堪布这样年轻，并不觉得堪布有什么与众不同的地方，只是把他当成一个普通的出家人看待。但是随后发生的一件事情，让她对堪布佩服的五体投地。原来，她有一个腿疼病，多年来让她苦不堪言，自己也做了很多法事：诵经、供斋、打七、放焰口等。虽然起初病情也有所减轻，但是后来又加重了，结识堪布的时候，行走都非常困难。她跟堪布说了这件事，堪布说，做次火供吧。上师做完火供以后，折磨她多年的腿疼病彻底好了。这件事让她对上师生起了信心，并发心跟随上师修学到底，无论面对什么都不退转。

在堪布最初弘法的地区，还流传着人人皆知的金刚结的故事：每当有人来皈依上师时，上师都要送一个金刚结跟他们结缘。有一位刘居士，年轻时特别好胜，以杀生为乐事，尤其喜欢杀猪。四十四岁时业障现前，得了癌症。当时他也接触了佛法，懂得了一些佛理，也有了忏悔之心。后来经人介绍皈依了达真堪布。像对所有的弟子一样，堪布也给了他一个金刚结，他就一直戴在身上。在他临终的时候，却怎么也咽不下最后一口

气，这样坚持了好久。人们都觉得奇怪，但是不知道是什么原因，后来有人说："是他身上有什么特殊的东西吧。" 经过提示，人们才想到这个金刚结。但大家都怀疑，是这个东西起的作用吗？有些人主张拿下来试试，没想到，人们把金刚结从他身上摘下来，他就咽气了。令所有的人都十分惊讶。

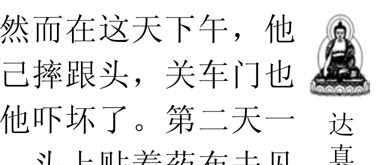
还有一次，也是一位临终者，在临终的时候，家人为他准备后事，但是还没来得及准备好，他就要咽气了，家人特别难过，希望能用什么办法，让他再坚持一下。这时候有人想起来，上师的金刚结管用，有人赶紧把自己的金刚结摘下来给他戴上，果然他就缓过来了，等所有的一切都准备好了，家属说可以了，于是人们摘掉了金刚结，他就咽气了。

很多人，也因为佩戴金刚结而发生过好多神奇的事情，人们都说，上师的金刚结戴在身上，人到寿命了，小鬼和阎王爷也不敢来，足见上师的加持力是那样不可思议。于是好多人为了求得堪布的一个金刚结而来皈依上师。但就是因这个缘起，使更多的人有机会接触了上师，进而接触了佛法，最终跟随上师修持佛法。



达真堪布就是这样利用各种方式不断地向众生与弟子诠示佛法，用自己的方式去摄受、调伏弟子，去慈悲、感动众生。

堪布此生最大的愿望之一就是建一所佛学院，从小培养会藏、汉、英三种语言的佛法专业人才。如此的弘愿，不仅需要堪布自己的发心，同时也需要众人的发心。上师的一位弟子发心非常好，上师不断地嘱咐他，让他做早晚课，参加会供，但是他总是找各种理由推脱。在一个会供的日子，上师给他打了好几次电话，让



他参加会供，他都说没时间参加。然而在这天下午，他走在平整的马路上却无缘无故地自己摔跟头，关车门也会莫名其妙地撞伤自己，这一切把他吓坏了。第二天一大早，这位拥有好几家企业的老总，头上贴着药布去见上师，进屋就给上师顶礼，说："师父，我错了，下次我再也不敢了。"后来上师在不经意之间开玩笑说："对有些不太听话的弟子，只是想吓唬吓唬而已，别无他意。"但正是这件事让这位弟子对上师生起了信心，并发愿帮助上师建佛学院。从那以后，无论上师说什么他都会照做，再也不敢违背上师的意愿了。

二零零五年堪布带弟子们去朝拜五台山，供十万酥油灯，祈祷文殊菩萨遣除所有弟子们的愚痴颠倒、黑暗无明，消除业障，增长智慧。那是上师带领汉地弟子们做的第一次法会。朝山期间，上师和弟子们得到了五台山很多出家人的帮助。其中一位在喇荣学习过的出家师，代表所有参加供灯的出家师献给了上师一个右旋的海螺，代替所有众生祈愿上师法轮常转、弘法事业广大圆满。堪布非常欢喜地接受了，并高兴地说："这是一个非常好的缘起。"这确实是一个非常好的缘起。正如释迦牟尼佛当年初转法轮。它预示着达真堪布的弘法事业将遍满整个虚空法界。

发生在上师身上神奇的事情还有很多。在朝拜五台山佛母洞的时候，随同上师去的一位弟子比较胖，她觉得自己根本钻不过去。但是上师一再鼓励她不要怕。当她鼓起勇气钻的时候，上师在一旁给她念，加持她，突然间她发现自己的身体一下子缩小了很多很多，一下子就从洞口钻过去了。跟她同地区的一个师兄当时就在旁边，发现她身体缩小到旁边都出现了缝隙。

只要是近距离地接触过、亲近过达真堪布的人，包括那些已经皈依了其他上师的学佛修行人，无不被达真堪布至诚、平等的慈悲心所感动。

每当有弟子从远道来依止他、亲近他、求助他，从启程他就开始牵挂、惦念、询问，一直到他们围坐在自己的身边。然后还要过问他们的吃住，好多次他还要亲自去住处看看，捏捏被子，问问是否冷。好多弟子都在背地里说，上师就是世界上最最护孩子的妈妈！

他曾经好多次地说过：我是个出家人，没有家、没有孩子，自己不需要任何供养，大家只要好好学佛修行，用自己修行的成就，用自己的解脱成佛来报答上师三宝、报答父母众生，这才是最好的供养，这才是最大的供养。很多人出于恭敬，感恩，对他进行供养，他不得以接受，但是上师珍惜众生的每一分钱，全部花在供奉寺院、供养僧人、为佛像贴金、为众生修福、做功德上。

清净的慈悲心就会感得很多不可思议的事情发生。慈悲的堪布不止一次地感得了诸佛菩萨的加持。



二零零六年夏，达真堪布带领汉地弟子们去拉萨。他们到拉萨的日子，按藏历来说，正巧是释迦牟尼佛的成道日。而且在这一天，他们去了色拉寺，当时色拉寺的僧人正在做法会，好多僧人同时在念诵《普贤行愿品发愿文》。色拉寺的大经堂中间有尊释迦牟尼佛像，上师在顶礼这尊佛像起身的时候，清楚地听到了他们异口同声地念诵："天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。"（天人、龙王、夜叉、鸠槃荼、人、非人等，我要用他们各自的语言为其宣说佛法，令所有的众生都能学习修行佛法、成就佛

果。）四句。这正是堪布众多的愿望之一。这是一个非常非常殊胜的缘起。据色拉寺的僧人们说，这样殊胜的缘分很少见。

在桑耶青浦——莲花生大师闭关处以及哲蚌寺等处，上师将弟子们的供养全部用来为佛像贴金，供灯，布施乞丐，供养真正的修行者、大成就者。感于堪布的发心，整个天空、山顶都是彩云，出现了很多不可思议的瑞相。

堪布在桑耶青浦闭关修法的时候，同样出现了很多瑞相。

二零零五年底，在达真堪布汇编的《净土与大圆满修法仪轨》一书即将付印的时候，一个居士经人介绍找到了他。原来他有一个二十三岁的儿子，五年前莫名其妙地得了一场病，病状也特别奇怪，经常神志不清，疯疯傻傻，或是面对墙壁无言而坐，或是趁家人不注意疯跑，寒冬腊月光着膀子，只穿一个裤头。若吃一样东西就要不停地吃，一年夏天吃鸡腿，每天要吃好几只，一连吃了一个月。夫妻俩带孩子跑遍了所有的地方，想尽了所有的方法，花钱无数，然而孩子的病不但没有任何好转，相反却日益恶化。五年过去了，为了给孩子治病，夫妻俩含辛茹苦，家徒四壁，丈夫靠卖豆腐赚钱，只想留住孩子的生命，但是这一切的努力已经是徒劳的了。孩子的父亲向堪布述说了这一切，他不知道应该怎么办。

他走后，堪布一个人默默地坐在那里，眼里含着泪水，难过了很久、很久……于是在《净土与大圆满修法仪轨》一书的前面，达真堪布向所有的诸佛菩萨、善神护法、法界众生郑重地表达了自己心中的愿望：



为了众生能永远地离苦得乐，我愿意把自己的身、口、意全部献给众生！

无论面对何种违缘，利益众生的愿望永不改变！

无论面对何种障碍，救度众生的事业永不放弃！

宁可舍弃生命，绝不舍弃任何一个众生！

愿我的智慧与力量，能够让众生永远地脱离痛苦与烦恼！

愿我的法药，能医治好众生的身心疾病！

祈求上师三宝加持于我，相续中不要升起刹那的自私与自利，全心全意为一切众生！

大家认真地修持了佛法，并得到了修法的利益，将是我此生最大的幸福与快乐！

达真堪布就是用这样的悲心与愿力感召着无数众生从黑暗走向光明。

一位上师的弟子，历尽了生活的艰辛与磨难，这一切几乎让她丧失了活下去的勇气。但是依止上师以后，上师每天给大家开示佛法，让她明白了好多道理，明白了一切都是因果，都是因自己的业力所显现，只有改变自己，才能改变命运。从此，她精进修行，对上师所教踏实认真地去做，真的把自己从生活、从心灵的苦海中解救出来了。最后凭着她对上师具足的信心，在上师的加持下，经受住了病魔及死亡的考验，仅仅半年的时间就开悟见性了。

通过自己的经历，她说："没有上师，我们就连生活当中的喜怒哀乐、悲欢离合都无法面对，无法越过，更不要说解脱成佛了！所以说，是上师给了我一切！"

历时两年，直至二零零五年底，达真堪布将大圆满法传承中精髓与精华的部分内容译成了汉文，汇编了

《净土与大圆满修法仪轨》一书，此书堪称宝塔顶尖上的法宝。书中大部分修法，是从三藏十二部显密经典中挑选出来的，是最最精髓与精华的部分，是从普贤王如来开始口传心授，传了十八代，传到晋美彭措法王如意宝这里。历代祖师们都是因此方法而成就的，是最殊胜、最圆满的修持方法。正是靠这种修持方法及传承的方式和传承的加持力，令藏地无数众生得到法益，往生净土，永脱苦海。如果汉地的众生，严格地按照法本内容认真、坚持地去修持，就会在极短的时间内达到佛陀所说的，往生西方极乐世界所必备的四个条件：一、发菩提心，二、积累福慧资粮，三、观修阿弥陀佛，四、回向发愿往生西方极乐世界。

如果根基好、福报大、修持精进，今生就能彻底断除烦恼、达到圆满解脱的境界——即身成佛。如果根基差、福报小、修持不太精进，临终也能往生西方极乐世界。

堪布曾经说：法王赐给了我堪布证书，就是让我用这种方式救度众生。所以我的责任与义务就是给众生讲经说法，这也正是我最喜欢做的。

达真堪布在弘扬“净土与大圆满法”的同时，也在不断地向与他有缘分的众生，利用各种方式宣讲着现代修行人在生活当中，应当采用的修行方式，传播着可以圆融、恒顺任何时代，任何地区，任何众生的佛法。

堪布的视觉又转向了怎样利用现代化的科技手段，利用方便快捷的信息技术来利益无边众生。大圆满法网站（www.dymf.cn）在上师的亲自指引下，在不可思议的吉祥日二零零六年五月一日——文殊菩萨圣诞日正式对外运行，这标志着殊胜的大圆满法已经开始传向虚空法

界。

为了利益、救度更多的众生，达真堪布在互联网新浪UC聊天室，开办网络共修讲堂大圆满法（结缘班），接引更多想解脱的众生；大圆满法加行班，系统地修习加行。在举办百日共修的学习班里，堪布日不缺讲，带领大家从最基础的四外加行和五内加行开始系统修习，让人们彻底地明白了什么才是往生解脱的正确道路，什么是真正的佛法，什么是真正的修行，纠正了很多人修行中的偏差。

由于对佛法的领会不同，很多人认为，修行就是远离人群，远离世间静心而修。在有条件的前提下，这样做没有错。但很多人生存在现代社会，他们要生活，要工作，要抚养孩子，要赡养老人。不可能真正地远离人群，远离世间，放下一切去静心而修。如果认为这是我修行的时间，这是我生活、工作的时间，这是我休息的时间，把修行与生活、工作分开，那哪里还有修行的时间？很多人错误地理解了修行的含义，觉得修行就是放弃一切，就应该什么都不要，什么也不管。于是家也不要了，孩子也不管了，跑到寺院里，或者把自己关在佛堂里，放弃了自己该尽的责任与义务，进行着所谓的修行，结果是生活的一塌糊涂，修行的一塌糊涂，既没有活好，也没有修好。这样做表面看似修持佛法，实际上是在用佛法造业；这样做表面看似利益众生，实际上是在伤害众生。

怎样处理好生活与修行的矛盾与冲突，是许多人在修行中普遍存在的，亟待解决的问题。将大乘佛法的圆融与方便运用到生活当中，将生活与修行融为一体，将我们的生活变为修行，将我们的修行变为生活，即不用

远离世间，也不用放弃责任，这样修持佛法，我们的生活才会日益美满幸福、轻松快乐。我们的一切才会日益顺利如意、吉祥圆满。这才是我们现代修行人应当选择的正确的修行之路。

上师说过，好上师才能指出你的缺点，好窍诀才能对治你的习气。上师说过，修行就是了解自己，修正自己，战胜自己，超越自己的过程；修行就是打败烦恼、打倒我执的一场战争；修行就是将所有的注意力，所有的力量，对准自己，向自己宣战；修行是修正自己，而不是修正他人，只有修正好了自己，才能修正他人。

好多人修行了许多年，但是当对境现前的时候，自己所谓的修行却派不上任何用场，依然烦恼、依然痛苦、依然困苦重重。好多人修行了几年，十几年，几十年，心态没有改变，生活没有改变，命运没有改变，有好多解决不了的问题，有好多摆脱不了的困惑，有好多找不到的答案。然而跟上师修学，上师三言两语、简单明了的开示，就令很多人豁然开朗，很多问题迎刃而解。

很多人都说：自以为是地修学十几年，几十年，念这、学那，却不如跟上师修行几个月。很多人一提起这些，都忍不住后怕，同时为自己感到庆幸：生生世世的福报，才有今天的幸运——值遇上师，修持正法！

很多人在上师讲法的时候，细心聆听，对照自己，想到自己修学多年，却没有任何变化与改变. 自己无始劫以来积累的业障、烦恼与习气，让自己懈怠懒惰，辜负上师，辜负父母众生，而上师却不嫌弃自己，不舍弃自己，始终引导自己，鼓励自己，如果没有上师，未来的生生世世依然要永久轮回, 解脱无期。想到这些，很多人

都禁不住泪流满面，痛哭失声。

有的人在没有依止上师之前，身体不好，每天要吃很多药，否则连坐都坐不住，跟随上师修习佛法不久，身体就明显的好了，药也不吃了。有些人原来苦恼孩子学习不好，自从跟上师修行以后，尽管没象以前那么督促孩子学习，孩子的成绩却不知不觉地好了。有些人原来性格特别暴躁，跟随上师修学一段时间以后，性格也柔和了，也有慈悲心了，家人也高兴，自己也快乐了。有些人原来工作不顺心，按照上师所教的方法做了一段时间，慢慢地工作也好了。有些人家庭不和，离也离不了，过也过不下去，异常苦恼，跟上师修行以后，自己心态改变了，家人也改变了，家庭又和睦了等等，这样的事情比比皆是，数不胜数。很多人因为自己各方面的改变，对上师生起了无比的感恩心；很多人因为别人修行有了变化，而对上师、对佛法生起了信心，最后跟随上师修学佛法。

他们说，是上师的智慧开启了自己的心门，是上师的慈悲融化了自己的业障。提起上师的智慧与慈悲，怎能不让人感恩万分，信心倍增呢？



所以达真堪布所宣讲的、诠示的，是能够指导现代修行人生活与工作的，修习起来就能够让人们得到切身利益的，能满足现代修行人需求的实用佛法、现代佛法！

这些殊胜的大圆满修法窍诀，令无数众生法喜充满，走出了迷茫与困惑，走上了修习佛法的正路。

在伟大的百日共修期间，达真堪布每日苦口婆心、谆谆教诲，不厌其烦地告诫弟子修行要从基础开始，要有次第，要认真老实，要发慈悲心、菩提心，要珍惜宝



贵的光阴与人身，为了救度父母众生而精进修学大乘佛法、直至成佛！

如今大圆满法网站以及新浪UC大圆满法（结缘班）、加行班，已经结缘、利益了无数众生。达真堪布的慈悲感动着他们，达真堪布的智慧吸引着他们。他们在上师的悲心与愿力的感召下，纷纷发心、发愿：为了救度父母众生永脱苦海，此生一定要修持成佛！

为了普度众生，弘扬正法，上师日夜操劳，呕心沥血。因为休息少，讲话多，经常嗓子发炎，说话困难。很多来见他的弟子劝他多休息，他总是笑笑，不当回事。然而，在私下里，他却说："众生相信我，才依止我。依止我，就等于把生生世世交给了我，这不是儿戏，我的肩上有一份责任！我是个出家人，吃众生的，穿众生的，住众生的，我所有的一切都是众生给的，所以我一定要为众生做事，一定要对得起众生，绝不能辜负他们！"

他的日常生活非常节俭，禁肉吃素，提倡放生护生，深得僧众、弟子们的敬仰，是一位真正的金刚上师、一代大德。

达真堪布的悲心愿力朗照十方，真心无向遍满虚空，感化了无数众生，更令追随他的弟子们敬仰倍至，僧团和合。在上师愿力的感召下，在上师弘法的过程中，上师需要哪种人才，哪种人才就会出现！

通过网络皈依堪布的好多弟子，虽然他还没有亲自见到，但是上师从来也没有忘记过他们，从来没有忽视过他们！上师对每个人都是那样的熟悉、牵挂，他知道每个人的名字，了解每个人的情况。每当他坐在电脑前，默默地倾听着他们，默默地注视着他们，都会让人

异常感动。那种目光，那种表情，那种牵挂，就像一个母亲在关注、牵挂自己心爱的孩子！

通过网络皈依他的好多弟子虽然还没有亲见他，但是他们在网络上通过上师的言谈举止，字里行间，依然能够感受到达真堪布赤诚、慈悲的心！

上师说：无论远在天涯海角，无论相隔千山万水，我们的心永远在一起！

我们今生有幸成为他的弟子，我们都将上师——达真堪布做为此生解脱成就唯一的依怙！因为是上师教会了我们怎样修行，因为是上师给了我们一条正确的解脱之路，因为上师才是解救我们出离轮回苦海的恩人！

上师的大恩无以言谢，真正的报答，真正的感谢，唯有等到成佛的那一天，唯有等到成佛的那一刻！

未来的路还很长，达真堪布弘扬佛法的法缘异常殊胜，他的愿力异常广大，他度化众生的事业刚刚开始！

我们坚信：在诸佛菩萨及所有传承上师的加持下，在晋美彭措法王如意宝的加持下，在达真堪布无上的慈悲心与愿力的感召下，大圆满法一定能够传遍虚空法界。一定会有无数众生得到法益，在今生解脱成佛；晋美彭措法王如意宝与达真堪布利益众生、救度众生的愿望一定能够实现！

（此文部分资料来自于五明佛学院才旺彭措堪布所写的藏文《达真堪布简介》、由北京民族学院译成的汉文资料中。）

二零零七年五月二十四日
农历四月初八

目　　录



前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切　造

（藏音）

喇嘛钦　（三次）
达救逆嘎鹅德瓦⿱日阿札
逆那顿钦耶云耨雷拉
德札逆巴达瑞匝耶拉
顿钦丹戒登玛莫这巴
顿梅切匝杰巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
达救顿右谢巴欣吉漏

（译文）

上师知　（三次）
暇满难得犹如优昙花
既得大义超胜如意宝
获得如是此身唯一回
若未修持究竟大义果
我等无义虚度此人身
总集三宝上师悲眼视
愿获暇满实义求加持
第一修法竟

地昔踏加莫达漏云右
耨杰刚拉萨江戒波秋
切瓦诶香南切恰麦江
达怎斯吉让够谷内色
瓦美昂德内巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
莫达切瓦湛巴欣吉漏

诸法无常迁变如闪电
思惟器情悉皆坏灭法
决定死亡死时却不定
心执常法唯是自欺诳
我等恒处懈怠放逸中
总集三宝上师悲眼视
能念无常死亡求加持
第二修法竟

嘎那雷追南样切莫杂
杰追勒瓦梅波拉德雷
库当酿安得波秋色囊
让谢让拉门巴诶那样
策印皆叨莫尼达加拉

黑白业果永时亦不虚
于此无欺因果正道中
显现一切轮涅之诸法
虽知自作定熟于自身
我等无力如法作取舍

滚秋根地喇咪特吉则　　总集三宝上师悲眼视
给德浪多结巴新吉漏　　能作善恶取舍求加持

第三修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单　　具足众多难忍之苦痛
得瓦囊卫耶利杰瓦剑　　彼现安乐欺意无常众
杂吉彭波塔达德鄂杰　　一切有漏五蕴痛苦因
卡色扣瓦枚耶敖札样　　三界轮回犹处火坑中
得达莫西恰单达加拉　　我等不知如是尚贪世
滚秋根地喇咪特吉则　　总集三宝上师悲眼视
诶炯三巴吉瓦新吉漏　　生起出离意乐求加持

第四修法竟

复次不共前行之皈依者：

登德华萨香钦雅嘎诶　　于前如意宝树五枝上
喂色喇嘛乌金多吉羌　　中央上师乌金金刚持
杰波喇嘛耶丹卡竹谷　　传承上师本尊空行聚
登德吨乔地色桑吉南　　前方师尊三世一切佛
意色逆追特钦怕波凑　　右旁亲子大乘圣者众
佳德颂绕累玩南巴剑　　后枝安奉善说众经卷
云德乔加年让给登当　　左侧八大尊者声缘僧
塔够益西秋炯凑南得　　周围智慧护法众环绕
秀杰地色嘉耶踏加根　　所有十方三世皈依境
玛苍枚巴德贡达萨卫　　悉皆明观犹如芝麻荚
登德让当玛瘦都吉当　　于前我与母等众亲眷
卡恰森剑根吉给德得　　及诸遍天有情敬顶礼
地德内纵香且酿布瓦　　从今乃至菩提果之间
耶起乔给嘉色昼瓦三　　发起殊胜信解而皈依
那葵内色那卡刚瓦耶　　安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当　　上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉　　诸佛正法以及圣众前





达当桌折给贝嘉色切　　我与六道众生敬皈依

于如上皈依境前而发心者：
初修四无量心：愿诸众生永具安乐等。
次正行发心者：

吙！	吙！
结达地色嘉瓦这阶吉	如同三世佛佛子
香且乔德特讷吉巴达	已发最胜菩提心
达江卡恰桌根扎西些	我亦为度遍天众
喇梅香且秋德森吉多	愿发无上胜觉心

上颂诵十万遍后

次殊胜密咒果乘之发心：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

如是随力诵

供曼茶者：

嗡啊吽	嗡啊吽
秋扬年涅秋给央卡色	法界等性法身净刹土
让囊玛嘎隆格热诶央	自现不灭报身五佛刹
卡恰折给央各古巴南	周遍化身刹界诸庄严
根桑得钦秋波真德玻	普贤大乐供云而奉献

嗡　那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕　那萨玛耶啊吽

如是而供献

修诵金刚萨埵者

啊	**啊**
达格谢则巴得单当德	**于自梵顶莲花月垫上**
华单多吉森花达卫多	**吉祥金刚萨埵皎月色**
多吉者怎您玛耶当切	**执持铃杵双运白幔母**
隆给切凿多吉杰仲耶	**圆满报饰金刚跏趺坐**
特嘎达当吽拉耶吉谷	**心月百字旋绕于吽ཧཱུྃ字**
德贼金瓦德折达巴解	**降下甘露清净诸罪障**

以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

（藏音）　　　　　　　　　　（咒释）

嗡

（咒的开头，有善妙吉祥的含义。）

班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅

（主尊金刚萨埵，请您以及您身口意的极深秘密誓言，恒时守护保佑我们；）


班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇

（主尊金刚萨埵，请您的加持成就安住于我，并让我与您无二无别;）

苏埵卡约美巴哇

（请赐我以无漏大乐的智慧，令我满足；）

苏波卡约美巴哇

（令我证悟光明的智慧；）

阿努喇埵美巴哇

（请您慈悲的爱护怜悯我；）

萨哇斯德玛美扎雅匝

（请您立即赐予我清净一切罪业及其一切殊胜的成就）

萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热

（让我心地贤善地行持一切事业；）

吽

（金刚萨埵种子字，也是诸佛五种智慧的本体；）

哈哈哈哈吙

（令我现前四种灌顶的智慧；）

班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂

（祈请一切出有坏如来，请您身口意的智慧在方便与大悲无别之中，恒时不要舍弃我；）

班扎巴哇

（让我的身口意成为佛的身口意而成佛；）

嘛哈萨玛雅萨埵啊

（恒时不离开没有世间分别的法界，金刚萨埵主尊，请令我成就一切如来在不生不灭的法界中感受平等美妙一体的智慧。）

后行者：

滚波达讷莫西蒙巴噫	**怙主！我以愚昧无知故**
丹策雷讷嘎央年	**于三昧耶有缺犯**
喇嘛滚布嘉凑皆	**怙主上师祈救护**
左握多吉怎巴得	**亦即主尊金刚持**
特吉钦布达涅剑	**具足大悲体性者**
桌卫左拉达嘉切	**众生主尊我皈依**

达当森剑唐加杰格颂 特匝瓦当烟拉各丹

我与一切有情，身语意失坏之根本支分

策年巴踏加透漏夏 所德者昵冬这咪

誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种

措踏加香样达巴匝德所噫所瓦达杯

垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，

多吉森慧压内热结窝雀结达策年恰踏

金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，

加达巴印耨噫囊瓦欣内让拉特贝让当森

皆已清净。”说后融入自身，观想自己

剑踏加多吉森慧格杰巴萨拉耶折达
与一切有情皆成金刚萨埵身,
并诵六字心咒:

　　嗡　巴札萨埵吽

最后回向者:

　　给瓦德噫涅德达　　我今速以此善根
　　多吉森华哲杰内　　成就金刚萨埵尊
　　桌瓦久江玛利巴　　令诸众生无一余
　　得耶沙拉告巴校　　悉皆安置于此地

发愿者:

　　达当森剑踏加结　　我与一切诸有情
　　达策年恰根达将　　失坏誓言皆令净
　　德内香且酿布瓦　　从今乃至菩提间
　　丹策南巴达巴校　　三昧耶戒愿清净

上师瑜伽者:

哎玛吙

让囊达巴⿱日阿降样卡色　　自现清净浩瀚佛刹土
让哩多吉那救玛萨卫　　明观自成金刚瑜伽母
谢握切吉达咚涅笛当　　梵顶千瓣莲日月垫上
嘉内根地乌金多吉羌　　总集皈处乌金金刚持
嘎玛也则多吉拖窝南　　白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶
隆给期凿措嘉耶当撤　　圆满报饰双运措嘉母
格拉让雄杰地皆扣凿　　身圆自生续部之坛城
匝结喇嘛夸竹丹剑吉　　本传上师空行守誓等
德结工挝雪瓦印德耶　　安住如同解开芝麻荚
阿压狼内得贼益西巴　　如是乌金刹土智慧尊
恰达瓦巴估波登拉特　　犹雨融入观修之所依





吽！	吽！
欧坚意吉努向参	乌金刹土西北隅
巴玛改萨东波拉	莲茎花胚之座上
雅参乔革俄珠尼	希有殊胜成就者
巴玛炯内写思扎	世称名号莲花生
扣德夸桌忙布果	空行眷属众围绕
切杰吉色达折吉	我随汝尊而修持
新吉拉些谢色所	为赐加持祈降临
格日巴玛思德吽	格日巴玛思德吽

此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

吙！	吙！
德逆理德给贝香擦漏	化身尘数恭敬而顶礼
囊折耶样根桑巧贝巧	奉献现有本圆普贤供
才[illegible]内萨德冬解期夏	无始所积罪堕皆忏悔
靠地给措根拉吉耶让	轮涅一切诸善作随喜
桌卡结折多吉格耶内	乃至轮尽祈驻金刚身
杂吉秋结库漏估德所	祈请常转深广正法轮
给措玛哩桑吉脱些哦	无尽善聚回向成正觉

祈请者：

讷校乌金旺格剖涨德	西方乌金自在无量宫
得夏格颂特结折瓦得	善逝身语意之化现者
匝韦朗德桌卫顿拉巡	为利瞻部众生而降临
热怎卡竹茫布库吉锅	持明空行会众作围绕
巴玛炯内结拉措拉索瓦得	祈请乌金莲师诸圣众
乌金巴玛炯内拉索瓦得	祈请乌金上师莲华生

达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

如是以胜解、虔诚之心猛厉祈请后，观想其光明甘露相续而入自梵顶后，获灌顶加持。另又莲师与任何本尊无别之上师瑜伽者：如以马头金刚为例，明观本性为莲师，形相为马头金刚。

玛那遮色旺格压宜那　　红黑三角自在无量宫
德那扑亩贼波单当德　　黑魔男女匍伏座垫上
旺各加波巴玛嘿日嘎　　自在胜尊莲华黑日嘎
巴玛热结初屋南吉谷　　莲部愤怒诸尊作围绕
达针旺各拉措拉所瓦得　祈请马头自在诸圣众
乌金巴玛炯内拉索瓦得　祈请乌金上师莲华生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

如是以胜解、虔诚之心……获灌顶加持



如是大威德者：

糖那诶雷札布压嘻纳　诶ཨེ变蓝黑愤怒无量殿
新吉切狼贼波单当德　　阎罗水牛蜷卧座垫上
佳华雅曼达嘎新吉些　　文殊雅门达嘎大威德
些波初屋札波靠吉锅　　佛慢忿怒眷属作围绕
新吉些布拉措拉索瓦得　祈请怖畏金刚诸圣众
乌金巴玛炯内拉索瓦得　祈请乌金上师莲华生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

观想同上。

后行修四灌者：

喇咪内色耶给折色雷　　从于上师三处三字上
澳贼嘎玛糖色雄内色　　发出白红蓝色三种光
让各内色特毕新吉拉　　融入自身三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶　　又复师偕眷属化为光

苍毕兰内酿格特雷特　　由自梵穴融入心明点
喇咪特当让森耶麦巴　　上师意与自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝　　心性本然法身中安住
哲巴耶达旺伊益西脱　　清净四障获得四灌智
兰耶炯香格耶问杰波　　精熟四道现前四身果
巡拉旺格玛哩脱巴杰　　获得一切灌顶及加持

如是而观想

嗡啊吽 巴扎格热班玛色德吽

随力数诵

最后发愿：

结瓦根德样达喇嘛当　　生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内　　恒时享用胜法乐
沙当兰结云单[illegible]造内　　圆满地道功德已
多吉蔷格顾旁涅脱效　　唯愿速得金刚持

此前行念诵仪轨为麦彭降华吉巴所造，增上善妙！

闻 法 方 式

法王如意宝曾经说过，佛法的基础是清净的戒律。佛法的核心是闻、思、修行。佛法的结果是弘法利生。佛法的思惟与修持是从听闻佛法开始的。只有先听闻佛法，才能进一步思惟佛法，然后才是真正地修持佛法，最终得到佛法的成就。所以听闻佛法是修行的第一步。

听闻佛法也要如理如法地听闻，否则不仅没有功德，还会有罪过。闻法要具备如下两个条件：

（一）发心

1、广大意乐菩提心之发心（以为了救度父母众生愿成佛的菩提心而听闻佛法的发心）

一切众生都当过我们的父母。因为无始劫以来到现在，在辗转轮回的过程中，我们都是依靠父母而出生，成长。他们有好吃的先给我们吃，有好穿的先给我们穿，对我们慈爱无比，恩重如山。现在，这些对我们有无量恩情的父母众生，由于往昔深重的业力以及习气的牵引，虽然想获得安乐，却不知道种安乐的因——十种善业；虽然想摆脱痛苦，却不知道断除痛苦的因——十不善业。所想与所做背道而驰，愚痴、颠倒、迷茫地在六道轮回中轮转不断，痛苦万分，无休无止。我们听闻佛法，修持佛法，就是为了使这些父母众生早日脱离轮回的苦海。所以我们一定要发这样的愿：为度化一切父母众生要发誓修持成佛！为早

日圆成佛道要精进认真听闻佛法！

这样的发心在听闻佛法的过程中十分重要。

我们修行时所做的善根无论大小，如果用前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜来摄持，就会成为解脱成佛的因。听闻佛法也应如此。

2、广大秘密方便真言之发心（将一切观为清净圆满而听闻佛法的发心）

密宗金刚乘的殊胜在于它的方便，其根本是转变世俗的观念。所以我们要将一切都观为圆满：观住处圆满为清净佛刹；观说法上师圆满为无量光佛；观眷属圆满为勇士勇母、男女本尊；观法圆满为大乘佛法；观时间圆满为本来常有的相续轮。

（二）行为

1、所断之行为（闻法时应当断除的三个过患）

行为有所断之行为，应取之行为。所断之行为是不应该有的行为。综合起来，有三个过患、六垢、五不持。

（1）三个过患：耳不注如覆器之过。意不持如漏器之过，杂烦恼如毒器之过。

第一，耳不注如覆器之过。虽然身在闻法的行列中，但是心不在这里而在别处，在家里，或者在单位，想的都是一些琐事，或者其他的事情。不知道讲法者在说些什么，根本没有听进去，好像往覆扣的容器里灌东西一样。

第二，意不持如漏器之过。虽然听了，但是没有用心，没有记住，就好像往漏的容器里灌东西一样，灌再好、再多的食物都留不住。这样闻法也没有

太大意义。所以一定要牢记于心，真正用心去体会、体悟，如果听不清楚也不可能有太大的意义。听闻佛法时要将平时所做的一切全部放下，包括念佛、念咒等。

第三，杂烦恼如毒器之过。闻法的过程中发心不清净，不是为了众生的利益，也不是为了今生的解脱，而是为了世间八法（得、失、苦、乐、称、讥、誉、毁）听闻佛法，或者掺杂贪嗔痴这些烦恼来听闻佛法，这样正法反而变成了邪法。就如同向有毒的容器里灌食物一样，这样闻法，不但没有功德，反而会有罪过，会断掉自己的慧命，会断掉自己今生解脱的生命。闻法时不能说话，也不能影响别人闻法，否则会破坏法身慧命，罪过最严重。在整个过程中什么都不要做，只需要好好听，认真坚持，断除、控制这些私心杂念，渐渐将这一切变成一种习惯，修行就不难了。这就是三种过患。要断除的，要断掉的，不应该有的，不允许有的行为。

（2）六垢：傲慢、无正信、不求法、外散、内收、疲厌。

第一，傲慢。在所有的烦恼中，傲慢和嫉妒这两个习气很难被察觉出来，这也是我们最需要对治，也是最难对治的习气。如果凭借自己在某方面有些功德，在世间法上有某些成就，便自以为很了不起，因而看不见自己的过失，更无法改掉自己的缺点和毛病，也看不到对方的优点和功德，这样对任何人都无法产生信心，也不可能解脱。所以我们要时刻仔细观察自己的相续，不应该有丝毫的傲慢嫉妒之心，时刻

保持谦虚谨慎。

第二，无正信。佛法是从恭敬心与信心中得来的，他不同于一般的学问。对佛法、对上师三宝，没有信心的话，得不到正法，领悟不到佛法里讲的道理，努力也是白费，没有用。要领悟佛讲的道理，必须要通过上师的窍诀；要想得到上师的窍诀，必须要对上师善知识有具足的信心。信心可以分四种：对佛法，对上师三宝的功德生起欢喜心，叫清净信心。自己也想得到这些功德，叫欲乐信心。对佛所说的道理没有丝毫的怀疑，是胜解信心。这三种信心都具足了，而且无论什么时候都不退转并坚定不移，能够保持这种信心，这就是不退转信心。

第三，不求法。没有希求正法的心，对佛法没有兴趣。现在很多人，做功课、听闻佛法都没有兴趣，这就是没有希求正法的心。如果没有希求正法的心，对佛法、对正法没有兴趣的话，闻法也没有多大的意义。

第四，外散。心散乱，不在意，六根处在六尘当中，这样也领悟不到上师所讲的道理。

第五，内收。六根太内收，太紧张，这样容易昏沉。很多人听法的时候都听一听就睡着了，这也是一种过失。

所以要保持适度，即不能太紧张，也不能太散乱，身口意要保持放松，保持自然。不管是修法、闻法、做功课还是静坐的时候，身口意一定要放松，保持自然的状态，这样才能真正跟佛菩萨、跟上师三宝感应道交。太紧张、 太散乱，都是一种过失，得不到

真正的修法、闻法的利益。

第六，疲厌。对闻法、修法生起厌烦、疲倦的心态。比如，讲法的时间长了，天气有变化了，然后对闻法生起了厌烦心，这些都是过失。闻法的时候，应该不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，坚定不移、持之以恒地听闻佛法，这才是真正的如理如法地听闻佛法。

（3）五不持：持文不持义、持义不持文、未领会而持、上下错谬而持、颠倒而持。

第一，持文不持义。很多人读书是为了词句的美妙动听，不仔细体会词句更深层次的意义，这种持文不持意对自己修行一点意义也没有。

第二，持义不持文。如果只追求甚深的意义而轻视词句，这样词句与意义就会脱离，也不可能了知意义。

第三，未领会而持。没有真正领会，没有真正明白，然后去盲修瞎炼。现在这样的情况特别多，都是鹦鹉学舌。

第四，上下错谬而持。要按次第，系统地思惟、修持。现在很多人都特别随便，这样修行，再精进，再努力，再刻苦也没有用！徒劳无益，根本解脱成就不了。



第五，颠倒而持。不懂佛法里讲的道理，都是颠倒的。

佛法讲的，尤其是大乘佛法强调修心，注重发心和动机，但是现在人不注重内在，只注重表面、形式。这都是颠倒而持。一定要在任何时候都以实修为主，这样我们才能真正解脱、成佛。一定要仔细了解

认真去悟，否则会误解词句和意义而违背正法。比如在小乘里为了自己解脱而成佛也称为了义法，但在大乘里不能为自己，只为众生而成佛称为了义。密宗里连众生和佛的分别也没有，一切都观为圆满，大乘里有时也允许杀生偷盗，但是都是在完全为了众生，不为自己的发心前提下而做。很多法师讲的专修专念不是一定修一个法门，念一个佛，很多人认为自己念阿弥陀佛不能念别的，佛法含义广大奥妙，如果没弄明白，还在心里面产生矛盾和怀疑也是过失，尤其密宗里甚深的含义更是不被许多人了解。如；斩魔是斩除人我执和法我执，而不是杀生，男女双运的佛像是代表智慧与方便不能分开。假设意义颠倒，上下错谬而持自相续会被破坏，这样的闻法没有功德反而会有过失。这些都是我们要注意的地方。闻法的功德非常非常大，你能够如理如法地闻法，也有不可思议的功德，但是不如法的话，也有一定的罪过。因此我们一定要明白，一定要注意，要尽心尽力去取舍这些因果。

2、应取之行为（闻法期间应当具有的行为）

（1）依止四种观想

听闻佛法的时候应当像《华严经》中说的那样："应于自己作病人想，于法作做妙药想，于善知识作名医想，于精进修持作医病想。"

应观想：无始劫以来在轮回的苦海里，我们就像一个病情非常严重的病人，要想摆脱病苦得到安康，必须寻找一位良医并按照他的要求服药。依止上师闻法也是一样，只有依止一位具足法相的上师并按照上

师的教言去做，服用正法的妙药，才能消除业惑的疾病。

（2）具足六度

闻法前摆设法座，供养曼茶罗以及鲜花等是布施度；洒水清扫等善事、穿戴整洁、具足威仪是持戒度；不伤蝼蚁在内的任何生灵，以及忍受冷热环境，不起烦恼，是安忍度；对上师及正法充满信心，以愉悦的心情而闻法为精进度；心不散乱，专心谛听为静虑度；遇到不明白的地方及时提出，断除疑惑即是智慧度。闻法者都应当具足六波罗蜜多。

（3）依止其它威仪

闻法时对上师的恭敬心特别重要，闻法者应当坐在低于法座的地方，精神集中，以温顺喜悦的心情注视上师。一分恭敬得一分加持，十分恭敬得十分加持。思惟上述道理后，一定要如理如法地闻法。有了真正的闻、思、修，才会有真正的成就。



四 外 加 行

（一）暇满难得

1、暇满难得的重要意义
——暇满的人身能带给我们什么

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天是百日共修的第一天。

我们为什么要举办这个学习班？因为很多学佛人修行了很多年，却始终没有太大的变化和进步。有的人刚开始的时候特别好，进步快、变化大，自己感觉也非常好。但是修了一段时间以后不仅没有进步，反而还退步了。

这是什么原因？就是因为我们没有系统地学习佛法，也没有善知识的指点，而是根据自己的感觉，按照自己的喜好，今天觉得这个法好就学这个法，明天觉得那个法好又学那个法；今天觉得这本书好就看这本书，明天觉得那本书好又看那本书。看起来修了不少，可是性格依旧、烦恼依旧、痛苦依旧，没有从佛法中得到任何成就。

佛法广大奥妙，不是像我们想象的那样浮浅。

佛法绝不仅仅是烧烧香、拜拜佛、诵诵经、念念咒那样简单。很多人觉得自己很有佛法方面的知识，很有体悟，其实是白白地浪费了珍宝般的光阴与人身。这样下去会失去今生解脱的机会,失去了这次机会，以后永远都不会再有了。最可怕的是很多人对这些还没有察觉，还自以为是，沾沾自喜，多愚痴，多可惜啊！

从表面上看，我们每天拜佛、念经、持咒、打坐是在修学佛法，实际上这些也许跟我们今生的解脱没有太大的关系。为什么这样说？还有好多类似这样的问题，都是我们要在未来的学习当中需要解决的。

可以这样说，任何一种成就的取得，都需要规范、系统、完整地学习。世间法是这样，佛法更是如此！而且佛法更需要用严肃认真的态度来对待，因为它是使众生与自己生生世世脱离苦海的唯一方法，来不得半点虚伪和马虎。

光阴一去不复返，人身一失难再还。我们是末法时期的众生，没有过去祖师大德那样的根基与福报，所以我们要象一个新生婴儿一样，一点点地去了解、去学习、去成长、去成熟。



这个百日共修学习班，就是针对很多人的实际情况,为了解决很多人在修行当中存在的种种问题而开办的。这一百天里，我们要学习人身难得、寿命无常、轮回过患和因果不虚，这是四外加行；然后是皈依、发心，修金刚萨埵除障法消业，修曼茶罗积累资粮，最后修上师瑜伽，这是五内加行。破瓦法是特别接近大圆满法的一种修法，也叫往生法。这些都是我们主

要学习和修持的内容。

希望大家都能认真地修学。能够参加百日共修，是我们一生当中最大的福报，这个福报是我们生生世世修来的。所以我们一定要珍惜这个机会和缘分。这个缘分也可以叫善根。

所以闻法的时候要认认真真地听，听完要仔细思惟，打坐的时候要观修当天的学习内容。反复读，反复看，反复观想。一天最少观修两个小时，两个时间段落；也可以观修四个小时，四个时间段落；也可以观修六个小时，六个时间段落。最起码观修两次，一次一个小时，早上一次，晚上一次。如果家里有事，或者工作忙，就晚睡一个小时，早起一个小时，一天少睡两个小时。我们都是修行者，都想解脱，都想成佛，这应该不是什么困难。重要的是观修，反复观，反复想，观想累了可以静坐一会，那也是休息。休息一会儿可以，什么也不想，静静地坐一会儿，休息好了，心也不累了，歇过来了，那个时候再继续观想。

我们现在还没有真正的观修，更达不到静修，真正的静修是保持当初的状态。如果你根本不知道什么是当初的状态，怎么保持？真正想静修，首先一定要弄明白当初的状态，然后进入到当初的状态，最后保持那个状态，这才是真正的静坐。

我们每天晚上讲课，然后读相关的文章，再进行问答及讨论，谈自己修学的感受，前七天我们学习人身难得。

不是所有的人身都是暇满的人身，在这个世界上真正具足了八种闲暇、十种圆满的人身非常非常少。

暇满的人身就像真正的如意宝一样，几乎得不到。暇满的人身才是真正的人身，才是珍宝般的人身。如意宝有什么用处？你想要什么它就能给你什么，你想要什么就有什么。暇满的人身就是这么难得。只有得到了暇满的人身，我们才能够修持正法；只有修持正法了。我们才能彻底解脱，永远解脱。

我们这个人身比如意宝还要珍贵，因为如意宝只能满足我们暂时的需求，却不能让我们解脱，不能给我们佛果和圆满的功德，暇满的人身却能给我们这些。什么叫功德圆满，就是心想事成。我们的功德圆满了，那个时候就什么都有了，心里想什么就成什么。所以我们要修持正法的话，一定要具足八种闲暇和十种圆满。八种闲暇是远离了八种无闲暇，这样才能修持正法，最后才能解脱，才能成佛。

希望大家一定要认认真真地学习，老老实实地修持。过了一百天，肯定都有很大的进步与变化，很多人都能开悟证悟，解脱成佛！



2、八无暇处略说
——八种无闲暇处对我们的伤害

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的是暇满难得中的八种闲暇。

闲暇是没有生于八无暇处，有空闲修持佛法。

八种无闲暇处是:地狱处、饿鬼处、傍生处、边鄙

地、长寿天、邪见、不遇佛出世（暗劫）、喑哑。

地狱处。这里到处都是炽热的火，一投生到这个地方，立即被烧焦，但因为业力还死不了。什么时候业力穷尽了，什么时候才能死亡，这种痛苦才能结束。地狱众生日日夜夜不间断地感受这样的痛苦，连上师三宝的名字都听不到，根本没有修行的机会。

如果投生到地狱里，就几乎出不来了。所以我们不能造业，不能杀生，不能生起嗔恨心，不能生起邪见，这都是下地狱的因。六道轮回都有痛苦，地狱的痛苦最严重。不相信佛讲的因果，不相信善有善报，恶有恶报的道理，对上师三宝没有信心，甚至诽谤，这都是邪见。有邪知邪见的人，也要投生到地狱。

饿鬼处。饿鬼道的众生，时刻感受饥渴的痛苦，在数百年中连水的名字都听不到，经常为寻找饮食而四处游荡，所以也没有空闲修法。

傍生处。大部分傍生都是互相残杀，互相吞食，互相伤害，心一刹那也稳定不下来，日日夜夜都不间断地处在恐怖当中，吃一口草也要左顾右盼，生命每时每刻都有危险，所以心里特别地害怕，心没有安静、稳定的时候，永远处在那种惊恐的状态当中，根本没有修行的时间。

地狱的众生嗔恨心特别重，饿鬼贪心特别重，傍生特别愚痴，快要冻死了也不会取暖。如果你告诉它，只念一句“阿弥陀佛”就可以永远解脱成佛了，它也听不懂，更不会念。地狱、饿鬼、傍生叫三恶趣。

长寿天，也叫无想天。那里的天人没有意识，没

有思想，在那种境界中虚度光阴，所以也没有空闲修法。他们的寿命特别长，比其它的天人长，所以叫长寿天。阿修罗、人界、天界叫三善趣。

长寿天的天人无意念、无思想，那不是解脱，但他认为那是解脱。现在很多人都是这样。觉得自己是修禅的，但那是世间的禅，不是出世间的禅。什么也不想，什么也不念，连善恶的念头都没有，就那么坐着，很多人认为这样的境界是佛菩萨的境界，是真正的解脱，是真正的成就。实际上不是。哪有这样的佛？没有慈悲心，也没有智慧，什么也不想做，这不是傻子吗？这不叫入定，也不叫禅定。

什么是入定？让自己的心进入到当初的状态中，把自己的心安住在本觉——本来具有的觉性当中。

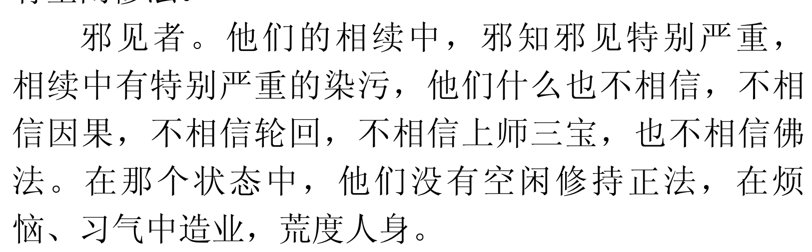
你永远在那个境界中，无论什么时候都不动，行住坐卧都在那个状态当中，这才叫入定，才叫如如不动的心。你能保持那样的状态，才是真正的禅。

正知正见也是禅。把自己的心安住在正知正见上，没有邪知邪见，完全是正知正见，这也是真正的禅定，也叫入定。

什么也不想，什么也不念，不修十种善业，还造了很多业，那样“入定”就会投生到傍生道。能够行持十种善业、断除十不善业，在这个基础上才能达到无想的境界。死了以后投生到长寿天，那个时候无念无想，在那样的境界中虚度光阴，所以它不能解脱。它没有修行的机会和条件，也不能修行。

边鄙地。边鄙地没有佛及佛法，他们的所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，不做善

事，只做恶事。做恶业的时候，特别地有力量。那些人业力特别重，烦恼特别重，心地也特别下劣，他们就是在那个状态中虚度光阴，根本趋入不了正道，没有空闲修法。



邪见者。他们的相续中，邪知邪见特别严重，相续中有特别严重的染污，他们什么也不相信，不相信因果，不相信轮回，不相信上师三宝，也不相信佛法。在那个状态中，他们没有空闲修持正法，在烦恼、习气中造业，荒度人身。

暗劫。佛不出世的劫叫暗劫。我们现在的劫叫贤劫，也叫光明劫。为什么叫光明劫？在这个劫中会出现一千尊佛陀，他们都能转法轮。佛出世了，转法轮了，这个世界有了佛法的光明，就不黑暗了，这个劫就是光明劫。佛不出世的劫，没有佛转法轮，也没有佛法的光明，那个劫就叫暗劫。那个时候的众生不能成为正法的法器，他们福慧特别浅薄，业障特别深重，根本接受不了佛法，一切诸佛都融化不了他们，都度化不了他们，所以佛就不出世了。不是佛没有慈悲心，而是众生业障深重，不能修持正法。

喑哑。平时是指不会说话的人，就是那些聋哑人。这里所指的喑哑是心喑哑——意根喑哑。意根喑哑是意根不成熟，什么也不懂，什么也不会，无法与人沟通和交流，特别的愚痴，是真正的傻子。这样的众生，根本接受不了佛法，根本不懂佛法的内容和佛法的含义，所以没有修持佛法、正法的闲暇和机会。这些都是八无暇处。如果你远离了这八种无闲暇处，才叫具足八种闲暇的人身。加上十种圆满，才是暇满

的人身。

3、十种圆满之五种自圆满

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

昨天讲了暇满的人身非常的难得。我们一定要知道这些，然后才会去珍惜。暇满的人身非常的珍贵。我们都是想解脱，想成佛的人，那么就要修持正法。想修持正法，首先必须要具足暇满的人身。有了暇满的人身，才有修持正法的缘分，才算有了解脱的机会。

暇满人身：就是远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身。闲暇在这里的意思是有修持正法的机会与缘分。十种圆满就是五种自圆满和五种他圆满。具足十种圆满的人身叫圆满人身。所以暇满的人身非常珍贵，既然得到了，一定不要白白地浪费，要依靠它来修行，然后解脱。

五种自圆满是指所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满和信心圆满。观察对待自己方面应该具足的圆满叫自圆满。

（1）所依圆满

是指获得了人身。如果没有获得人身，就没有所依圆满，在其它的道里根本修持不了正法。恶趣里没有空闲修持正法。天人、阿修罗也修持不了正法.虽然他们也曾经到佛陀面前发誓、皈依，但他们真正要修

持正法是非常困难的，几乎没有办法修持。天人与阿修罗道中修持正法的只有几个，像大梵天、帝释天，但他们都是佛菩萨的化现，其余的天人、阿修罗都无法修持正法。他们不能成为别解脱戒的法器，都不能受别解脱戒。别解脱戒是一切戒的基础，所以说他们不能真正趋入正道、佛道，也不能真正修持正法，他们不是真正的暇满人身。因此，所依圆满最基础的条件是获得人身，没有人身就没有修持正法的可能性。在获得人身的基础上才有其他的圆满，才可能有其他的闲暇，没有获得人身的这个基础，就没有那些闲暇和圆满。

（2）环境圆满

就是指生在佛法中土。佛法、正法特别发展、兴盛的地方叫做佛法中土。中土分为地界中土和佛法中土。印度金刚座是地界中土，它是整个南瞻部洲的中央，贤劫千佛都在印度金刚座成佛，空劫的时候也不毁坏。以前印度是佛法中土，现在汉地和藏地都是佛法中土。我们出生在这样的地方，这样的环境里，就叫环境圆满。

（3）根德圆满

是指眼根、耳根、鼻根、舌根、身根这五根不残缺。如果残缺了，法根不圆满、不具足，修行上会有障碍。盲人、聋哑人看书、看光碟不方便，与人交流也不方便，这些都是修行上的障碍。如果五根不具足、不圆满，有了残缺就不是根德圆满。具足了圆满的五根，叫根德圆满。

（4）意乐圆满

是指业际不颠倒的人。业际颠倒的人没有善心只有恶念，不做善事只做恶事。有善心，有善根，有善行，做善事，这是意乐圆满。

（5）信心圆满

是指对佛法、正法的信心圆满。如果对佛法、正法没有信心，没有兴趣就不叫圆满；只有对佛法有信心，有兴趣才叫信心圆满。这是五种自圆满。

真正具足了五种自圆满的人，就可以修持佛法了。如果你对佛法、正法的信心不足，可以培养，可以多看佛书，看解脱的利益，看轮回的过患，可以慢慢地对佛法，对正法生起具足的信心，这些都特别重要。大家要仔细观察自己的相续，看看有没有这些条件？有没有这些暇满？有了我们一定珍惜，如果没有，一定要努力使自己成为暇满的人身。

如果你们真想解脱的话，我的要求是：别欺骗自己，别糊弄自己，否则到时候会后悔的。外面什么样的人都有，说什么的都有，但是要有自己的知见，有自己的信念，别退了。有的居士没有进步，甚至退步了，我的心里特别可怜他们，很惋惜。这些人失去了这次本可以解脱的机会，今后还要在轮回中感受痛苦。现在投生为人都有这么多苦难，何况投生到恶道里去呢？

现在让你们从暇满难得开始修，有点不满意是不是？不这样修你能思惟这些道理吗？不思惟这些道理，你能明白么？等你真正明白了，你就不敢虚度光阴，不敢荒废人身，不敢浪费时间，每时每刻都会抓紧了。不这样修，不会有解脱的机会。

自己有没有用心，有没有那个境界，自己最清楚，糊弄谁呢？现在的人都非常傲慢，看了几本书，看了几张光盘，就觉得自己挺有知见，挺有智慧似的。你会说的那几句，就像鹦鹉学舌，谁都会，有什么了不起的？有什么值得傲慢的？你那叫读，不叫讲。你把自己对轮回的认识，对因果的感受讲出来，让大家听一听，这才是自己的见解。

每个人都有把握自己解脱的机会。让自己痛苦，还是让自己快乐，都是自己的权利。可以自己选择，是选择坚持到底，还是选择中途放弃。修行也是一场战争，有胜利的时候，当然也有失败的时候，别害怕，继续往前，坚持下去，一定会胜利、一定会成功、一定会解脱！

4、十种圆满之五种他圆满

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

百日共修，这么殊胜的法会，肯定会有很多障碍，有共同的障碍和个人的障碍。这些障碍与魔，什么时候能显现，谁也说不好。魔，有外魔、心魔等很多。有时候让人感觉不到是魔、是魔力，过后一看，哦，那是魔，是种魔力。这些都很正常，有佛就有魔。在修行过程中一定会有很多障碍，所以一定不要忘记上师三宝，一定不要忘记祈祷上师三宝，每时每刻都要调整好自己的心态，时刻把握住自己的心。保

持稳定，保持清净，这些都不算什么障碍。如果师徒之间、道友之间，金刚兄弟姐妹之间出现矛盾，互相伤害、互相诽谤、互相舍弃，这才是真正的障碍。一定要注意这一点，别的都不算什么。

十种圆满中的五种自圆满前面已经讲过，还有五种他圆满，我们今天来学习这些。

（1）如来出世。三有（欲界、色界、无色界）的成、住、坏、空四期称为一劫，佛示现成佛、辗转法轮，这个劫就有了佛法的光明，称为光明劫。佛未出世的劫称为暗劫。如果我们处在暗劫中，得不到佛法的光明，当然就没有机会修持正法，也不可能解脱成佛。我们现在所处的这个光明劫会有一千尊佛出世，所以也叫贤劫。贤劫形成之前，整个三千大千世界都是一片大海；贤劫快要形成时，大海里升出千朵千瓣的莲花。净居天的天人通过神通一看，此劫当中能出现一千尊佛，便将这个光明劫取名叫做贤劫。一千尊佛在南瞻部洲的中央——印度金刚座示现成佛，叫贤劫千佛。我们这个时期，释迦牟尼佛在印度金刚座下示现成佛，如来出世这个圆满我们有了。



过去的现喜大劫中有三万三千佛出世，随后是一百个暗劫。后于具圆劫中有八十俱胝佛出世，随后又有一百边鄙劫。后于具贤劫中有八十四俱胝佛出世，后有五百暗劫。后于见喜劫中有八十俱胝佛出世，后出现七百暗劫。后于具喜劫中有六万佛出世，随后此贤劫出现。

从人寿八万岁时拘留逊佛出世，至最后人寿无量岁时胜解佛出世，之间有一千尊佛到此世界南瞻部洲

中央的印度金刚座，成就圆满正等觉，转妙法轮，所以叫光明劫。后有六十种恶边鄙劫，后于具数劫中有一万佛出世，后有一万种恶劫。这样暗劫和明劫交替出现。若遇暗劫，则连三宝的名字也听不到。尤其是密宗金刚乘的佛法，只是偶尔出现，其它时候没有。

如邬金莲花生大士说："往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广泛宣扬密法，现在释迦牟尼佛的圣教中出现密法，将来千万劫过后华严劫时，与现在的我相同的文殊师利佛出世，将广泛弘扬密法。因为这三劫的众生可堪为密法法器，其它任何时候都无有密法，因为众生不能堪为密法法器。"

（2）佛已说法。佛出世后，没有宣说正法，而是处于平等定中，这对我们来说与佛未出世没有什么差别，我们仍然得不到佛教正法的光明。我等大师释迦牟尼佛在印度金刚座菩提树下，证得圆满正等正觉的果位后说："深寂离戏光明无为法，吾得犹如甘露之妙法。纵为谁说亦不能了知，故当无言安住于林间。"佛知道众生的愚痴颠倒，即便听闻到正法也不会相信，不会去修学，所以在随后的七七四十九天当中，佛都没有说法。梵天、帝释天得知后，供养法轮、右旋海螺等八吉祥物请求世尊转法轮。释迦牟尼佛已依次三转法轮，为适应所度化众生的根机而示现不可思议的身相，以九乘次第法成熟所化众生的相续，使他们得以解脱。

（3）佛法住世。佛已出世说法，圣教住世期已圆满，正法已隐没。前佛的圣教已圆满，后佛的圣教尚未出现，期间称为圣教空世，与暗劫没有什么区别。

除了有因缘福德的刹土中有独觉出世外，没有讲法、闻法、修行。释迦牟尼佛是贤劫千佛的第四尊佛，第五尊是弥勒佛，现在还没有示现成佛。释迦牟尼佛的教法结束了，弥勒佛的教法尚未开始，这中间是空劫没有佛法。

藏传佛教里讲，释迦牟尼佛的教法共有五千年，普贤密意的圣教期（果法时期）一千五百年，修行期一千五百年，教法时期一千五百年，相法时期五百年，共有五千年。现在已经到了三千五百多年、近四千年了，已经是时世、众生、寿命、见解及烦恼五浊深重的时期，但教法与证法还没有隐没，尚存于世，所以也具足圣教正法圆满。等到了相法时期，佛法实际上就没有了，只是保存着一个形式。现在快要到那个时候了。我们看现在很多人就是，学佛修行都在表面上，都是形式上的东西，实际上没有信佛，也没有修行，就是这个原因。

（4）自入圣教。正法已经住世，但如果自己不入佛门，自相续中也不能得到教法和证法。就像太阳照亮万物，盲人却什么都看不见一样；就像已经到了河边，自己不饮水就不能解除干渴一样。如果入佛门是为了断除今生的病魔，或逃避来世堕落恶趣的痛苦，那么即使为了利益或来世人天的快乐与幸福而入佛门，法只能称为善愿之法，也没有真正趋入正道。只有真正了解轮回没有任何实际意义，为求解脱而趣入佛门的，才能称为入道者或入佛法者。

（5）师已摄受。虽然入了佛门，但如果没有善知识摄受，也不能得益。如《般若摄颂》云：“佛法



皆依善知识，功德胜主佛所说。”佛经浩瀚，圣教繁多，所知无穷无尽，若不依靠上师的窍诀，就不可能了知摄集诸法的要点而修持。

从前阿底峡尊者来西藏时，库鄂种三人曾问尊者：“一个修行人要得到解脱和遍知的果位，经论教典和上师的窍诀哪一个重要？”“上师的窍诀重要。”“因为即使能够读诵传讲三藏，也通达了诸法的法相，但如果修行时没有上师窍诀的修法，那么正法和修行人将脱离。”“虽然清净守持三律仪戒，但若对轮回未生起厌离，仍然是轮回之因。即使是三门日日夜夜精勤修善，但如果不知回向圆满菩提，那么善法也会被颠倒分别念灭尽。”“虽然具有智德持戒修学等功德，但如果没有舍弃世间八法，则一切所为只能成为今生的生计，不可能获得来世之道。”因此上师善知识的摄受非常重要。

现在释迦牟尼佛教法还没有结束，我们有时间圆满。但如果我们不进佛门，或者进入了佛门却没有上师摄受，不接受上师的窍诀，也就不能懂得这些教法。没有上师的窍诀，无论你学得怎么好，修得怎么好，也不可能解脱，不可能成佛。

5、暇满难得观修之一

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

人身分三种：一般的人身，特别的人身，还有珍

宝般的人身。珍宝般的人身是暇满的人身。我们都得到了人身，但还不知道这是不是暇满的人身。我们得到的人身，如果不是暇满的人身，就不能修持正法；如果我们不能修持正法，就不能解脱。所以我们要仔细观察自己的相续，看看已经得到的这个人身，究竟是不是暇满的人身。

有些人，没有佛法里的知识和福报，也没有世间法里的知识和福报。这样的人身是一般的人身。

在世间上有权势、有财产、聪明能干有福报的，这是特别的人身。暇满的人身也可以称为珍宝般的人身，能信佛学佛还有时间修行的人，就是暇满的人身。他未来的快乐与幸福是长久的，他可以得到彻底的解脱，这样的人身才是真正珍宝般的人身。

我们现在观修暇满难得，首先就要观察什么是闲暇，什么是圆满，自己是不是远离了八种无闲暇，具足十种圆满。如果没有具足，就需要努力，信心不足可以培养信心。没有真正入佛门的，认真修学，也可以真正进入佛门。如果具足了，你就是暇满的人身，就有解脱的机会和成佛的可能。用这样珍宝般的人身在圆成佛道的路上奋斗，一定能成就！



我们现在要系统地学，按次第修。听开示，看书，反复观修当天讲的内容，不要往下看，不要观修其他的，这才叫实修。七天观修暇满难得，已经很少了，不能再少了。一天静坐四个小时最好，至少坐一两个小时，这是一种修持的方法。一会儿看这个，一会儿念那个，这都是盲修瞎炼，参加了百日共修也没有用，过了一百天还和以前一模一样。就像水里的石

头，在水里泡的时候，看着似乎变软了，拿上来干了以后，还像以前那么硬，这样泡了多少年也没有用。就像有些人，修行起来像个佛，像个菩萨，实际上什么改变都没有，依然傲慢、嫉妒、嗔恨、贪心、愚痴俱全。性格上没有变化，心也没有变柔和，反而越来越硬，还觉得自己很了不起，比谁懂的都多，实际上什么也没懂。

我们一直在得失之间执着，在名利当中贪恋，一直被这些东西奴役着，自己还觉得很有成就，太笨了！不讲真心，不讲道德，得不到利益就不尽责任，不考虑因果，太傻了！物质世界发展了，但是我们的精神世界越来越落后，苦恼也越来越多，连小孩子都会说“活的没意思”！末法时期，法弱魔强，连真正的感情都少有，哪还有慈悲心、菩提心？只为自己，只顾眼前不顾因果，这样的愚痴颠倒会使自己被烦恼和习气牵引，陷入更深的痛苦。

释迦牟尼佛的教法快要结束了，我们已经进入五浊恶世，末法时期。人人都这样，烦恼习气特别炽重，福报智慧特别浅薄。人活得特别累，表面都好好的，实际上内心特别苦闷，特别复杂，装都装不像，一眼就能看出来。人的脸上早已经没有自然的笑容了，为了学习怎样微笑，很多时候还要特意去培训！

我们不要再把宝贵的人身陷入轮回了。人身难得、佛法难闻，告诉你们，“哎，好好做课、好好修行、好好打坐啊！”还不去做。还忙什么呢？忙到现在还没忙完？轮到现在还没轮够？很多人现在连每天两个小时的观修都没有做到。你实在有事，就少睡两

个小时！你不是想解脱吗，少睡两个小时又怎么了？多难得的机会，为什么还不珍惜?为什么还不抓住呢？还那么懈怠懒惰。过去的金厄瓦格西尊者，他真正修成了人身难得的修法，所以他从来没有睡眠过。他的上师仲顿巴对他说，你不能总是这样，身体疲劳生病了，修行就会有障碍。他却说：身体健康固然好，但是一想到人身难得，就不敢停下来休息。

我们如果连早晚各一小时的观修都做不到，还谈什么修行？最好是早上三、四点钟起来坐两个小时，上下午、晚上各两个小时，如果做不到这些，至少每天也要坐两个小时。现在我们还没有达到轻松自在的境界。到了那个境界，你真正开悟、证悟了，就能够保持住那个状态了，但是我们很多人还没有达到那个境界。懒惰懈怠是我们无始劫以来形成的习气，所以刚开始一定要对自己严格地要求，对自己下手要狠。能把出离心和菩提心发出来，把修行融入到日常生活当中，真正有正知正见了，真正明心见性了，那时候就容易了，这之前一定不能懈怠。



前面学过的五种自圆满当中有个信心圆满，就是指对正法的信心和希求。现在很多人对正法没有信心，没有兴趣。听课，不愿意听，早晚课，不愿意做，打坐修行也不愿意！不打坐怎么能修成？我们讲闻思修，没有闻法就没有思惟，没有思惟就没有修行，没有修行就没有成就。

有的人还说“我打坐坐不住，静不下来”，肯定啊，哪有那么容易？你才坐第一次，就能静下来，就能坐住？不可能，这也需要过程。没有修炼的过程

不可能坐住，心也不可能安静下来，这是很正常的。很多人一坐才知道，心里什么都想，然后对静坐生起了厌烦心，就灰心了，这么做不对！你没有坐的时候不会注意，根本感觉不到自己的心那么乱，那么坏。一坐下来的时候才发现，原来自己的心那么散乱，那么坏，不该想的也想，像匹野马一样。然后怀疑自己是不是退步了？其实这是一种好的征相，是你有进步了。

如果你有毛病，却从来不能发现，那怎么才能改掉？这都是好的征相，不是心不静，这才是心开始静了，慢慢地心就能完全静下来了，会有一个过程。哪有那么容易的？你的要求太高了。真想解脱，真想成佛的话，好好地从人身难得开始观修，别浪费时间，别浪费这次机会。

6、暇满难得观修之二

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

有的人认为，自己需要的是内加行的修法，这些外加行的内容可有可无；还有的人觉得加行不重要，只有正行才是真正的修行。其实内加行也好，外加行也好，正行也好，都不好懂，都不容易做到，甚至加行比正行还难，外加行比内加行还难。如果你真想解脱成佛，哪个都不能轻视！你真正懂得了加行的意义和功德，你就会特别重视这些，不可能不用心修持。

加行难，一个比一个难，加行修好了正行很容易。

《大圆满愿文》里有那么一句话，“自心简易难信之秘密。”大圆满的境界是最高的境界，也是最简单最容易的，其它还有什么可难的？但是，如果加行没有修好，就像盖高楼没有打好地基，这是绝对不行的。加行没有修好，却妄想修大手印、大中观、大圆满，这是不可能的事，别浪费时间了。修禅宗、修净宗也一样，一定要有这些加行的修法。

我首先要问的是：你是不是想解脱，是不是想成佛？或者你仅仅是为了达到种种暂时的目的？如果你真的想修持成佛，那你现在修持的法，是不是正法？是不是一个完整的修法？是不是一个有传承的修法？你修持的法一定要完整，如果不完整，你永远达不到圆满。完整的修法是前面有前行，后面有后行，中间有正行，要具足三个殊胜。如果有了这些，你修持的法就是完整的法，你一定能解脱，一定能成佛。但修行的方法也有殊胜与不殊胜，方便与不方便的区别。一定要修持殊胜、方便的法，这样的法来得快，否则来得慢。比如我们都要去拉萨，选择的是同一个目的地，但是采取的方式不同。一个坐汽车，一个坐火车，一个坐飞机。坐火车、汽车当然也能到，但是很慢、很累，就不如飞机快捷方便。



修持也是，你修持的法不但要完整，而且要殊胜，否则很难很难成就，并且在修持的过程中也会有很多障碍与违缘，很难度过。这都是我们首先要考虑、观察的地方。连这个条件都不具备，不是盲修瞎炼吗？今天觉得这个法好，明天觉得那个法好，好在

哪儿？没有弄明白，只是自己觉得好，然后盲目地去修。佛是大觉者，我们学佛也一定要觉悟、觉醒，不能迷信。现在很多学佛的人，都是迷信，根本没有弄明白到底什么是佛，你信的那个佛在哪里？如果你真想信佛、念佛、学佛的话，首先要把这个“佛”字弄明白。佛字的含义是觉悟，什么是觉？什么是悟？他觉了什么？悟了什么？没有弄明白搞清楚这些就学习佛法，闻思修行，这就是迷信！信佛一定要觉，不能迷，迷就是轮回的因。所以一定要把“佛”字的含义搞清楚，然后再去信佛、学佛，你才算有修行。

我们为什么活得那么累，为什么那么痛苦？原因是自己造的业。怎么造的业？有烦恼，有习气。烦恼怎么来的？在相续中有邪知邪见。如果没有正知正见，不可能对治这些邪知邪见。什么是正知正见？你真正能够懂得人身难得、暇满难得的道理，真正懂得轮回的过患，这才是正知正见；你真正了解了寿命无常，这也是正知正见。

如果你在相续中还有那些邪知邪见，就不可能断除烦恼，有烦恼就不可能不造业，造业了就不可能不感受痛苦的果报，这都是因果。偶尔一看，好像很简单；反复思考，你才能知道它的含义特别深。你还在烦恼，还在迷惑，还没有找到自己，没有认识到自己，没有弄明白自己的心，没有见到自己的性，你还是个愚者。佛说过众生愚痴颠倒。我们为什么从无始劫以来到现在，辗转于轮回的深渊，感受无量无边的痛苦，因为我们没有找到自己、没有认识自己。如果找到了自己、认识了自己，就不会那么累、那么苦，

不会自寻烦恼、自找痛苦的。

还觉得自己很聪明，很有知识是不是？你到现在还有很多道理没弄明白，还有想不开的时候，还有想不通的地方！如果你真聪明，怎么会这样呢？一有事情，就站在一个角度上使劲地想，连换个角度都不会，跟那些畜生有什么区别？吃喝谁不会？连苍蝇蚂蚁饿了都会找东西吃，困了也知道休息，冷了也会找暖和的地方。任何众生都有自己的生存方法，这不是人和畜生的区别。

我们从小到大，从少到老，天天为名利拼命地奔波忙碌，到现在还没有发财，事业也没有发展，谁也没有使自己满意。伟大的科学家、哲学家、企业家们，也都没有满足过自己的愿望，一直到死都没有。是不是太窝囊了？经过了那么多坎坷，那么多挫折，那么多痛苦，那么多磨难，却始终没有得到过自己想要的东西，从来没有让自己满意过，从来没有让自己真正快乐幸福过，难道这还不是窝囊？学佛的人才是真正聪明的人；真正有修行的人才是最能干的人。看看密勒日巴尊者那些大成就者们，他们没有想不开的时候，没有想不通的事情，日日夜夜都在快乐的心境当中，我说他们才是最聪明、最能干的人。我们的传承上师们也是一样。像无垢光尊者、华智仁波切，他们已圆寂了那么多年，但是，我们每个人心中都有他们，都会崇拜他们，尊重他们，相信他们，因为他们的功德圆满，没有自私自利的心。我们一想起他们，心中就会升起欢喜，甚至汗毛翕动、泪流满面，这都是他们的力量啊！ 他们没有自私自利的心，完全是为

众生的心！

7、珍惜暇满人身

——得到人身需要具足的条件之一 修持十种善业

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天是百日共修的第七天，也是第一阶段的最后一天。我们再来仔细观察一下我们的人身。

我们在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身，尤其是暇满的人身，几乎是不可能的。想再次得到，要具足很多因缘。不说别的，只说其中的一个因：断恶行善——断十种恶业，行十种善业。

我们首先看看什么叫十种恶业，十种善业；什么叫行善、什么叫断恶。

十善业包括身三业、口四业、意三业。

身三业。断除杀生叫断恶；爱护一切生命叫行善。断除不与取，不偷盗叫断恶；行持布施叫行善。断除邪淫叫断恶；护持戒律叫行善。

口四业。断除妄语叫断恶；说实话，说谛实语叫行善。断除离间语，不挑拨离间叫断恶；化解别人的怨恨叫行善。断除恶语，不说别人不爱听的话叫断恶；说悦耳语，说好听的话，说别人爱听的话叫行善。断除绮语（没有用的话、闲话）叫断恶；精进念

诵叫行善。

意三业。断除贪心叫断恶；当持舍心叫行善。断除嗔恨心，不能起伤害别人的心叫断恶；修持饶益心叫行善。断除愚痴，远离邪知邪见叫断恶；有正知正见叫行善。现在的人哪有行善断恶？好好想一想自己的行为，有吗？如果连这一点都做不到，还想再一次得到人身，不可能！没有种因哪能结果？没有播种哪有收获？想得到人身，除了这些因之外还要有别的因，什么广大布施、护持圆满戒律等等。这些因都具足了，才能得到人身，才能投生到阿修罗、人、天人三善道。我还没有说得到暇满人身呢。

佛经里对人身难得也有许多比喻。其中一个是：假使整个三千大千世界是一片汪洋大海，海面上漂着一块有孔的木板，海底有一只盲龟，一百年才浮上海面一次。盲龟没有眼睛，找不到木板，木板没有“心”，也不会去寻找盲龟，他们的相遇几乎是不可能的。但是以偶尔的机缘，盲龟的头颈会钻进木板的孔中。想要在六道轮回当中得到人身，比让盲龟的头颈钻入木板的孔中还难，几乎是不可能的。还有另外一个比喻：在光滑的墙面上撒一把豆，想让豆子停在墙上不动，这也是不可能的。再想得到人身，比让豆子留在墙上还要难。

我们再来看看众生数量的差别。经中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而傍生则如白昼之星；傍生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外又说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，



傍生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫的大雪，而人及天人仅仅像指甲上的微尘一样。”总之，善趣的身体极其稀少，夏季仅仅一方草地上存在的生物，或仅仅一个蚁穴中蚂蚁的数量，也超过了南瞻部洲的人数。人与傍生的比例显而易见，我们能看见的这些动物，还只是傍生道中的一小部分。

这样一看，人已经非常非常的稀少了，在所有的人当中，出生在有佛法的地方和没有佛法的地方的人一比，前者就更少；在有佛法的地方，信佛和不信佛的人一比，信佛的人只有几个；信佛的人里，有修持的和没有修持的人一比，真正有修持的人只有几个；有修持的人当中，有成就的人就更少了。如果不具足暇满，即使在世间法方面聪明伶俐，智勇双全，也只是普通人身而已，也可以把他们称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。这种人入宝山空手而回，就像手中已得到如意宝，它能满足你的一切心愿，但你没有认识到它的价值，不去珍惜它，把它扔在垃圾桶里，那它对于你来说，跟石头有什么区别呢?

投生为人的机会特别特别的少，我们一定要明白这些道理，不明白这些道理，不知道人身的价值，就根本不会去珍惜。如意宝一般的暇满人身我们已经得到，但若认识不到它的价值，我们跟蚂蚁那些傍生还有什么区别？黄金很少很贵重，你为什么不把它们做项链、耳环等这些饰物？为什么要做垃圾桶呢？多愚痴啊！还觉得自己很聪明，是不是？

这样的暇满人身不是偶然侥幸获得的，而是在多生累劫中积集福德智慧二种资粮的果报，如今才获得

了具有十八种暇满的人身。

如果你认为菩提心不重要，你就好好行善断恶，别造恶业，多做善事，这很简单。修人天福报，这是最基本的。如果你不这样修，连人身都得不到。如果连这些都没有做好，就要堕落恶趣里，下地狱、投生饿鬼、转生傍生，没有别的出路。虽然我们现在还没有堕落地狱，没有投生饿鬼，但是在我们的相续中已经有了下地狱的因，投生饿鬼的因，投生傍生的因。谁也不能确定自己死亡的时间，死期一到，因缘具足，立即堕入恶趣。

看看我们曾经造下的堕入恶趣的因！谁没有杀过生？谁没有嗔恨心？谁没有吝啬心、贪心？杀业特别重的人只有一个地方可去——地狱。贪心特别重，总是拿别人的东西，总想占别人的便宜，这些都是投生饿鬼的因。愚痴、吝啬的人很容易投生傍生，在我们的相续中已经有了这些因。怎么办？统统地忏悔、统统地消业。业力现前的时候，像洪水一样，谁也挡不住！趁着现在机缘还没有成熟，我们一定要把自己所做的这些恶业都消除，都清净，把所有的债都还上。



金厄瓦格西的一生一直修持善法，善知识仲顿巴说，“弟子呀，应当去除身体的疲劳，否则四大不调，会生病的。”金厄瓦格西说：“身体健康固然好，但我一想到暇满难得时，就觉得无有空闲休息。”金厄瓦格西念诵了九亿遍不动佛心咒，一生中从未睡眠过。所以我们在相续中没有生起对轮回的厌离心之前，也应当像过去的大德前辈一样精进修持。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得小结思考

1、什么是暇满人身？

2、暇满的人身跟普通的人身有什么区别？

3、观察自己的相续，若自己还不是暇满的人身应该怎么做？

4、怎样珍惜暇满人身？

5、佛在经中用什么比喻说明人身难得？

6、得到人身的因缘是什么？

7、信心圆满指的是什么？

（二）寿命无常

1、认识寿命无常

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）观修寿命无常的意义

前几天我们学习了人身难得。暇满的人身非常难得，我们既然得到了，就一定要珍惜，不能浪费。依此人身，今生就可以解脱成佛，这是人身最大的价值。吃喝玩乐谁都会，拼命地发财、赚钱谁都会。有些饿鬼、傍生比如龙王，都特别富有，但是他们不能修行，所以他们不能解脱，不能成佛。

我们既然得到了这么难得的暇满人身，就不能白白地浪费。一定要把它用在该用的地方，一定要依靠它在今生解脱，用它承办自他二利——自己与众生的解脱，这才是真正地珍惜人身。



从今天开始我们学习寿命无常。

释迦牟尼佛曾经说："若多修无常，已供养诸佛；若多修无常，得诸佛安慰；若多修无常，得诸佛授记；若多修无常，得诸佛加持。犹如众迹中，大象迹最胜。如是佛教内，所有修行中，唯一修无常，此乃最殊胜。"

有人曾经问博朵瓦格西："如果专修一法，哪

个法门是最重要的？” 格西说：“最重要的是修行无常。修行死亡无常，可以引导你进入佛门，指引你断恶行善，直至明心见性；修行死亡无常，可以使你精进修行，不生懈怠，生起在修行道上永不退转的决心；修行死亡无常，可以断除你对今生的贪恋，帮助你生起出离心，直至趋入不生不灭的涅槃。”

如来芽尊者也多次说：“我从没有羡慕过世间人的高贵、富裕和美貌，我只敬仰和赞叹前辈高僧大德们的事迹，这是因为在我的相续中对无常法生起了信心。除了无常以外，我没有其它更殊胜的教言传给别人。”

华智仁波切让我们思惟外器世界而修无常，思惟内情众生而修无常，思惟殊胜正士而修无常，思惟世界尊主而修无常，思惟各种喻意而修无常，思惟死缘无定而修无常，思惟猛力希求而修无常，最终就是为了让我们能好好地修习寿命无常。如果你没有懂得寿命无常的道理，就不会懂得佛法讲的其它的道理；没有寿命无常的修法，就不可能有其它的修法。寿命无常是开启所有法门的修法，没有寿命无常的修法就没有真正的修法。

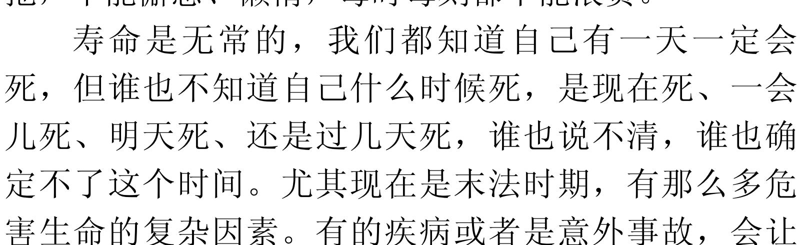
我们只有修习了寿命无常这个法门，才算真正进入佛门。我们都知道要精进认真修持佛法，但是没有无常的修法，没有修持无常法，根本不可能精进。只有修持了寿命无常法，我们才能有危机感与紧迫感，才能精进修持佛法，这样才能彻底解脱，早日成佛。

（2）思惟外器世界而修无常

由众生共同的福德所形成的外器世界，四大洲、

须弥山、天界以及坚固的铁围山等，虽然可存在许多劫，但是它们也是无常的，最后会因为七火一水而毁灭。到了这个大劫毁灭的时候，内情众生也逐渐毁灭，第一禅天以下将没有一个众生存在。然后，在天空中会出现七个太阳。第一个太阳出现时会烧毁一切树木园林；第二个太阳出现时溪流沼池全部干涸；第三个太阳出现时，一切大江河水全部干涸；第四个太阳出现时，无热恼大海也会干涸；第五个太阳出现时，外界深达一百由旬的大海的海水全部干涸，随后逐渐干涸至两百由旬、七百由旬、一千、一万一直到八万由旬；第六个太阳出现时，大地雪山焚毁；第七个太阳出现时，须弥山、四大洲、八小洲、七金山、及铁围山全部燃烧成一团火焰，火焰向下旋绕，烧尽一切地狱之处，火焰冲向上方，烧燃梵天所有的无量宫殿。此时光明天的小天子们惊恐地喊；“啊，大火烧起来了！”老天子们安慰他们：“这大火以前也是烧到梵天后就退下去了，不要害怕。”这样的七次大火之后二禅天便形成水云，像木轭一样大，像箭一样快的暴雨从天而降，光明天以下就像盐溶入水一样的快速消失。就这样经过七火一水毁灭之后，下基的十字杵金刚风向上冲起，三禅天以下就像风吹灰尘一样地毁灭。这样一百俱胝的四大洲、须弥山、天界容纳在一个三千界中，全部同时毁灭，最后一切都变成虚空。

既然大千世界也有毁灭、消失的时候，那么我们犹如小草一样的人身、生命，又怎么可能是恒常、稳固的呢？



我们一定要抓紧时间，学佛、修行不能一拖再拖，不能懈怠、懒惰，每时每刻都不能浪费。

寿命是无常的，我们都知道自己有一天一定会死，但谁也不知道自己什么时候死，是现在死、一会儿死、明天死、还是过几天死，谁也说不清，谁也确定不了这个时间。尤其现在是末法时期，有那么多危害生命的复杂因素。有的疾病或者是意外事故，会让人顷刻之间失去生命，不用等一分钟。

现在很多人都说，我也想学、想修，但是现在要上班，等退休了再学、再修；有的人说，现在孩子还没结婚，等他们成家了，就没有什么事了，然后我就可以学佛、修行了；有的人说，今天我有事，明天吧，现在有事，一会儿吧……不能这样，不能一拖再拖。

寿命无常啊！一说做会供、做晚课，就说“我今天有事”。你有什么事？哪有比修行还重要的事？

我们每个人，心里都打算着自己今天肯定不会死，在自己的相续中也没有会死的念头。那我问你，你怎么知道自己今天不会死？你有什么把握？真的，这是一个关键的问题。很多人肯定没有今天死的打算。为什么你不打算呢？我们都还在安排明天、后天的事，还在安排一两个月、一两年以后的事情，根本没有危机感、紧迫感。

寿命无常啊！佛说的每一句话都是真话、实话，都是真理、真相，都是实相。

我们从今天开始寿命无常的修习，一定要反复看，反复听，反复观，反复想，然后你才能明白，才

能悟到。真正弄明白了这些道理以后你才不会那么懈怠，不会那么懒惰，不会在学佛修行的事情上一拖再拖。我们现在都是一拖再拖："现在有事了，一会儿再说；今天有事了，明天再说；今年有事了，明年再说；现在要上班，不行，等退休；退休了，又有事了；现在儿子还没有结婚，不能学，等以后儿子结婚的；儿子结婚了，还有孙子；孙子长大了，又有下一个……"那个时候就快要死了，已经没有救了。

2、寿命无常的日常观修

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）思惟内情众生而修无常

我们知道从有顶以下，到地狱底层以上，没有一个众生能逃脱死亡。有生必有死，我们从来没有听说过，也没有见过世间有不死的人。我们从出生的那一刻起，就开始迈向死亡；每分每秒、每时每刻都在接近死亡。如果不修行，无论采用何种方式，寿命都不会有任何的增加。时间每过一分，我们离死亡就近一步。人的生命就在呼吸间，一息不来就成隔世。什么时候死，在哪里死，用哪种方式死对我们来说都是未知的，在这一点上，生命是如此脆弱。面对死亡，我们只能束手无策，无可奈何；面对死亡，我们根本没有能力预知与确定，更无法阻止或改变。



很多人也想学佛修行，也想解脱成佛。可每天身

不由己，碌碌无为，荒度光阴。很多人也学、也修，但是懈怠懒惰，得过且过。看过、听过，会讲人身难得，寿命无常，生命像昙花一样过，会讲人身难得，寿命无常，生命像昙花一样短暂，甚至很多人还看过《大圆满前行引导文》，看了不止一两次，但是我们真的明白了这些吗？

（2）假如这是我生命的最后时刻

在我们的身边，我们看过很多人濒临死亡，触摸死亡，走向死亡。但我们是否把自己放在他们的位置上，设身处地去感受，去思惟：假如我的生命只有半年的时间，假如我只有几天可活，假如这是我生命的最后时刻，假如我已经死了……

这个时候你怎么办？你为死亡的到来做了什么准备？面对死亡你准备好了吗？我相信很多人一定是手足无措，追悔莫及，但是已经没有机会了。千万不要犯这种错误。

我们为什么要搞这次百日共修加行学习班，就是为了让大家清楚、了解、明白这些。

我们不能改变死亡，但是我们可以做好准备。

修行不能等待，因为死亡不会等待。我们一定要赶在死亡到来之前做好准备，因为在死亡面前我们没有退路，也没有其他路可选择。

（3）修行人如何在日常生活中表法

在生活当中，在修行的过程当中，我们什么都可以让、可以忍。把所有的方便让给众生，所有的困难留给自己。但是我们学佛修行的权利不能让给别人，学佛修行的机会不能让给别人。不管是魔也好、人也

好，如果对我们的修行造成违缘与障碍，那个时候我们就不能让、不能忍。无论到什么时候、无论在什么样的情况下都不能放弃学佛修行。对那些心魔也好、外魔也好，一定要对治他们，降伏他们。

把所有的方便、快乐、幸福都让给别人，把所有的艰难困苦都留给自己，这是我们的一种修持方法，是一种修行。有这样一种说法。学佛修行，不能问父母，因为双亲特别慈爱，但他们也许没有智慧，不懂佛法，不懂修行的重要，他们的慈爱在修行面前可能是一种障碍。

家人和其他的人都是众生，都是菩萨，平时应该尊重他们，随顺他们。在我说话的对境中，都是真正想解脱，真正想成佛的人，所以对我们来说，没有什么事比修行还重要。如果对修行有障碍了，就不能忍让。父母也好，亲人也好，朋友也好，什么人都有，说什么话的人都有，别在乎这些。只要不让你学佛，不让你修行，就不能随顺他们。我们不能把解脱的权利交到他人手里，在这一点上，我们一定要去把握自己的命运，做自己的主人。



你应该知道，我们是为了什么学佛，为了什么修行，为了什么出家。出家了，就代表把自己的身口意全部献给众生了，所以一定要承办对众生有益的事业。不能有一点点自私自利的心，丝毫不能为自己，一切都要为众生，不能因为自己让众生起烦恼。出家人就是代表上师、代表三宝、代表佛法的。众生会根据你的言行去看佛教看佛法。如果因为你没有好好地表法，让众生对佛法、对僧团产生邪见，那么你的罪

过会特别大，所以出家人的责任非常大。即然出家了，说明你的身口意已经供养给上师三宝了，你就是上师三宝利益众生的工具，你的任务就是要完全听上师三宝的话，身口意三门都不能离开上师三宝的教言。一定要好好表法。

你的身口意已经献给父母众生了，你所有的一切都是众生的了，已经没有自己了，你只能为众生活着，只能做利益众生的事情，绝不能做自私自利的事情。既然出家了，你就是个勇敢的人。不能怕自己饿着、冻着；不能怕自己缺这个，少那个。虽然没有家、没有孩子，但不能怕病了没人看，死了没人管。现在很多出家人总考虑这些。

你们这些居士们也是同样。既然已经发了菩提心了，就是大乘佛法的修行者，就是佛子，就是菩萨了。我们的身口意已经供养给上师、供养给父母众生了，所有的一切已经不再属于自己了，我们就是为众生服务的。我们无论为众生做什么、为众生怎么做都是应该的。我们就是众生的奴隶！既然如此，还有什么可怨恨的，可生气的？还跟众生争什么，还跟众生计较什么呢？你已经发了菩提心，然后还跟众生争，还跟他们计较，还伤害他们，这么做你就错了，大错而特错了！这说明你所发的愿都是假的，是一种欺骗！你已经愧对了佛的要求，愧对了佛法，违背了大乘佛法！

我们学佛修行的目的，就是把自己从这个“我”当中解放出来！不要这个“我”了，为众生活着吧！这样才能活得轻松快乐，这样才是真正的解脱！

3、寿命无常的日常实修一

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）思惟佛法与圣者而修无常

在我们这个贤劫当中，曾经出现过胜观佛、宝髻佛等诸佛，以及声闻、缘觉等，以三乘佛法来救度、利益众生。但是，沧海横流，岁月变迁，如今他们都已经趋入涅槃，教法也依次隐灭。虽然现在释迦牟尼佛的教法依稀尚存，但最终也要趋于隐没。所以佛法也在向我们展示着无常的本性。

此外，在印度圣地，也曾经出现过具足无数功德、无数神通和神变的阿罗汉及八十大成就者，但是如今他们也没有一个人还在世上。在雪域藏地，在莲花生大士广转法轮的时期，也曾经出现过无数的大智者，他们远离了地水火风的一切损害。就像米勒日巴尊者，在山洞修行的时候，被一群猎人用毒箭射，不能射中；被拖入水中、丢下深渊，尊者依然能够返回原地；后来被人在身上堆上木柴，然而火却不能燃烧。就是这样的大成就者，最终也显示出无常的本性，如今只有他的传记流传下来。

所以我们要不断地思惟：我们做为因往昔业力牵引，积聚了无数恶习的区区凡夫，又怎能抵挡住无常的巨大力量呢？我们的寿命就像海面上的水泡一样弱不禁风，转瞬即灭。所以一定要珍惜宝贵的光阴与人



身，分秒必争、全力以赴地修持佛法！


（2）如何在日常生活当中救度众生

不要认为自己微不足道，不要认为自己无足轻重。无论是在家居士还是出家人，其实我们每个人都是佛法、大圆满法、上师的代言人。我们的一言一行、一举一动都代表着佛法、代表着大圆满法、代表着上师。很多人都是通过我们的行为去看佛法、看大圆满法、看上师的。我们都是一颗能将佛法，能将大圆满法传播开来，能将大圆满法之火燃遍大地的火种。尽管我们还是凡夫，我们还不能像诸佛菩萨一样具足圆满的慈悲与智慧来救度众生，但是我们可以在生活当中，在自己的位置上如理如法地修行。打铁还须自身硬。我们可以通过自己翻天覆地的改变，通过自己温和善巧的言行，通过自己高尚的品德，让他人去了解佛法，认识佛法，走近佛法，接受佛法，最后修持佛法。这是我们的责任与义务，这也是救度众生。

有些人错误地理解了救度众生的含义。他们对佛法的了解及自己本身的修持都有偏差，言行也不如法，但却以自己对佛法的理解去进行所谓的“救度众生”，结果是到处造业，到处伤害众生。有的将他人引向歧途；有的没等救度他人，却先被他人影响，偏离了修行的正道。

在末法时期修行，会有无数的违缘与障碍，我们周围的环境，形成了一种强大的力量。如果我们自己没有正知正见，这种强大的力量足以将我们好不容易对佛法、对修行生起的一点点信心摧毁或淹没。所以

修行的初期，不要妄想去救度众生，只要把自己修持好，就是救度众生了。

我无数次地说过，修行是修正自己——修正自己错误的思想与行为。要将佛法当镜子，但只能照自己，不能照别人。业不重不生娑婆，无始劫以来，在辗转轮回的过程中，我们造下了无数的恶业，积累了无数的恶习，其中的一个习气就是让我们习惯于将目光向外，习惯于去看他人的缺点与过失。其实，无论我们自认为修行有多么好，我们依然有恶劣的习气与习惯，在这一点上，我们同其他人没有区别。我们自己——所谓的修行者尚且烦恼习气深重，很多事情连我们自己都做不到，我们连战胜自己都很难，为什么还要用种种的标准去要求他人呢？我们甚至都不能要求自己，还能要求那些不修行的凡夫怎么样呢？

所以无论我们自认为修行有多好，我们毕竟还是凡夫，我们无法像诸佛菩萨那样洞察、测量与了解他人的心。我们无法确定自己所看到的在他人身上所显现的善与恶、对与错是实质性的，还是表面上的；是因缘果报还是业障烦恼；是上师三宝、诸佛菩萨的化现、还是上师三宝对他人的加持而成为我们修行的对境。如果我们只是根据自己的标准与喜好，去妄加观察、评论、修正甚至指责他人的过失，是极容易造业的。观察、评论他人的过失本身就是一种过失。

眼睛没有错，外境没有错，错的是我们的心。当我们能够看到他人的所谓的缺点与过失的时候，说明我们的心与行为已经不纯正了。能够看到别人的缺点与过失是我们自己的业障，就像在镜子中看到自己的



脏脸。如果对此不加以警觉和修正，我们的修行就会与正法背道而驰。这一切不仅让我们的修行没有任何功德，相反还会造下无边的罪业。

所以我们要养成一种良好的品质，善于去观察、发现、欣赏生活与他人美好善良的一面，然后将之变为一种习惯。这样我们在思想与行为上才能逐渐变得高尚与纯粹，这样才能真正与佛法相应。

4、寿命无常的日常实修二

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）思惟世间尊主而修无常

大梵天、帝释天、遍入天和大自在天等天人，财富具足，身高数丈，身体发光，寿命也无法估量，但是他们同样也无法摆脱死亡。具有五种神通的天人与仙人，虽然可以用神通穿梭行走于虚空，但是最终也无法逃脱无常和死亡的结局。

人间也是如此。在世界的历史长河中，曾经有过无数不可一世的帝王将相、豪门显贵；曾经有过无数的叱诧风云的伟人领袖、时代枭雄。无论他们曾经拥有怎样至高无上的地位，无论他们曾经拥有怎样耀眼显赫的权势，无论他们曾经拥有怎样无与伦比的江山、国土和财富，无论他们曾经得到过多少长生不老药，却都无法离开无常的本性，随着岁月的流逝，全部化做尘埃。如今这一切都是过眼云烟一场空，都在

他人茶余饭后谈笑中。

（2）世间唯一不变的就是变

所有的一切无不是在流转变化当中。世界上唯一不变的就是变，没有什么是恒常的，没有什么是长久的，没有什么是不变的。爱与恨，好与坏，得与失，一切一切都在刹那刹那当中变化。

都是无常的，都是假的。爱是假的，恨也是假的，今天跟你说“我爱你”，这是假的；明天跟你说“我恨你”，这也是假的。所以，当他跟你说我爱你的时候，没有必要高兴，心没有必要随着动；当某一天他跟你说我恨你的时候，也没有必要伤心痛苦。恨也不可能永远地恨，爱也不可能永远地爱。感情是假的，今天有感情，明天就没有感情；今天结婚，明天就离婚，你们不都是这么过来的吗？都是无常的，哪有恒常的东西？

所以如果有人对你说“我爱你”，处在当时的环境与状态下，这句话也许是真的，但是别在意，时过境迁，用不了多久就会变的；如果有人对你说“我恨你”，别在意，用不了多久也会变的；现在什么都好，一切都顺利，别得意，这也是暂时的；现在很健康，家庭很平安，工作很顺利，过几天、过几个月、过几年肯定会变，会变坏的；什么都不好，什么都不顺利，别着急，过不了多久，就会变好的。



今天好，明天就不好；现在好，一会就不好。世间上的这些利益、这些法都离不开无常的本性，都是暂时的，任何事情都没有恒常性，没有长久性，肯定会变。所以别在乎这些，变就变呗，很正常。但是只

要你的心不变就行；这些境肯定会动，但是只要你的心不动就行。

哪怕是坏事、是坏人，只要不在意就不会伤害你；哪怕是好事、是好人，只要在意了就会伤害你。

（3）什么是真学问？什么是真本事？

看破是真学问，放下是真本事。这样你才能轻松、自在、快乐。

但是我们这些凡夫就是这样没有智慧，总把这些事当真、在意，所以总是被伤害。并且有一些修行人，一说不执着，一说放下，就什么都不管了，什么都不要了，一说不在意就弄混了。放下不是放弃，不执着不是让你不认真，而是让你不在意。

其实来到世间，我们都有自己的角色，都有自己的责任、义务，我们一定要尽职尽责，要扮演好自己的角色，但是千万要记住：我们是在演戏，只是在扮演角色。就像一个演员，在演戏的过程中可以哭、可以笑、可以打、可以骂、可以爱、可以恨……但是他心里清楚，这一切都是假的，所以他不会动心、不会当真，所以他不会受伤害。我们为什么就不能这样呢？

一切都是因缘，一切都是无常。缘在则聚，来也行，不拒绝，要珍惜；缘尽则散，去也行，不挽留，不留恋。随缘自在，自在随缘。

不必执着一切，因为一切都会变的。

我们现在很多人都活得累，活得烦恼，活得痛苦。根源是什么？根源就是执着这些假相，执着所谓的“我”和“我的东西”，然后就有烦恼，就有痛



苦。我们现在总是身心不安，总有那么多烦恼痛苦，都是因为这些啊！

在日常的生活与工作当中，有的时候会遇到顺境，但是没有必要追求；有的时候会遇到逆境、障碍和违缘，也没有必要拒绝。关键是自己的心。烦恼、痛苦都是自找的，不是别人给你的。如果你不在乎这些，什么事都没有。都是自己的业力，都是因业力所感，因业力所现。

不管好也好、坏也好，都是一样，所有的缘都是一样。找的时候根本找不到它实实在在的来源，根本找不到它实实在在的归处，根本找不到它实实在在的本体，因为它根本不存在。不存在的东西还非得当它存在，这不是自寻烦恼，没事找事吗？

5、思惟各种喻意而修持无常

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



劫的增减也是无常的。最初劫时，天空没有太阳和月亮，人的身体会自然发光，身高可达数由旬，以神变在空中行走，以甘露为食，寿命长达八万四千岁，福报受用可以与天人相媲美。然而人道众生被无始劫以来的习气牵引，产生了诸多烦恼，不断造出恶业，导致福报逐渐衰减，变成了现在的这种状况。我们可以看出来，现在人们的烦恼越来越多，压力越来越重，道德越来越沦丧。我们正处在减劫当中，未来

人们的福报还会继续衰减。最后减少到寿命只有十岁时，各种疾病、战争、饥荒等灾祸盛行，南瞻部洲的大多数众生也将濒临灭绝，仅剩下极少数众生，这是减劫。然后，弥勒菩萨所示现的化身将为那些众生弘扬断除杀生的妙法，那时候人的身高只有现在人的一肘长，寿命开始增长到二十岁。以后逐渐增长到八万岁时，弥勒菩萨出世，示现成佛转大法轮，这是增劫。

这样反复增减十八次，一切众生的寿命达到无量岁时，有胜解佛出世，他住世的寿命和时间是前面所有贤劫千佛住世的寿命和时间的总和，饶益众生的事业也是前面所有贤劫千佛数量的总和，最终此劫也将灭尽。劫的增减也不离无常的本性。

当我们用心去观察，就会知道世界上的万事万物，也在向我们展示着无常的本性。从残阳西落到旭日东升，从百花争艳到万木凋零，从风和日丽到暴雨雷霆，从炎炎夏日到冰雪寒冬，这一切都无不在书写着两个字：无常。

我们居住过的城市村庄无不日新月异，我们参访过的名山古刹也都在悄悄改变。从前富贵发达的，如今却沦落衰败，家破人亡；昔日穷困潦倒的，现在却腰缠万贯，金玉满堂。同一个家族中的人也是如此，长辈们渐渐故去，无法了知他们转生在何处；同代的兄弟姐妹们渐渐分散，彼此天各一方。所谓的生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕，这些都在向我们昭示着所有的一切都处在流转无常的变化之中。

生际必死：没有什么可以抵挡死亡的来临。哪怕你有遮天蔽日的权势、富可敌国的资产、倾国倾城的美艳，在死亡到来之时，也只能赤条条地撒手人寰。即使是拥有无数弟子的上师也不能带走一个弟子，即便是拥有无数民众的君主也带不走一个臣民，即便是拥有无数财富的富豪也无法带走一针一线，甚至连自己所珍爱的身体也要舍弃。有些人活着的时候虽然衣着华贵，享尽美味，但他们死后也只是一具僵硬的尸体。所以应当珍惜现有的生命，修持正法。

积际必尽；一切积聚最后终将散尽，即使是霸权王国的君主，也有沦为乞丐的可能。在现实当中我们就看到过许多人曾经呼风唤雨、富甲一方，但最后却一败涂地、倾家荡产。所以应当反复观想思惟这种无常而广施财物。

合久必分；一切团圆欢聚终将结束，虽然现在师徒、道友、兄弟、姐妹、朋友、亲属、夫妻、父母和子女朝夕相处，但最终也必然各奔东西、生离死别。如果突然发生意外，就会在转眼之间阴阳两隔，一切都是无法确定的。所以既然缘分还在，互相之间就不要嗔恨、争斗、嫉妒或指责，应当思惟：我们不会永远相守，所以要在这极短的时间里，彼此珍视，互敬互爱，和睦相处。

堆际必倒：无论怎样富丽堂皇的建筑都将倒塌，以往兴旺发达的城市，如今也仅留下遗址供人凭吊。

高际必堕：集财富权贵于一身的权威之人，他们所具有的一切也不是恒常不变的。我们见到过无数这样的悲剧：昨日还指点江山，今日却沦为阶下之囚，



所以无常的权势、声名又有什么实际意义呢？

亲属怨敌也是无常的。从前，嘎达亚尊者去化缘的时候，看到一位怀里抱着儿子的施主。他一边津津有味地吃着鱼肉，一边用石头打正在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现那条鱼曾经是施主的父亲，母狗曾经是施主的母亲，怀里抱着的是前世杀害他的仇人，如今却转生为他儿子，来还债。尊者说了这样的偈颂："口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚希有。"由此可见，很多人虽然曾经是自己的仇人，来生也会变成自己的朋友。在辗转轮回的过程中，所有的众生都互为仇人、父母、子女、兄弟、姐妹、朋友和亲属等一切亲属怨敌也是无常的，因此我们应当以大慈大悲之心爱护所有的人。

苦乐也是无常的。很多人上半生富裕快乐，下半生穷困潦倒；也有上半生为乞丐，下半生变成国王的。在我们的身边就有无数这样的事例，上午还欢歌笑语，下午就变得痛不欲生。所以我们应当对现在所有的一切痛苦与快乐仔细加以观察，了知一切都离不开无常的本性，不要患得患失，而应当精进修行。

贤善与恶劣也是无常的。很多人知识渊博、能言善辩，但是功德、福德一旦耗尽，就会思惟颠倒、诸事不顺，倍受他人的鄙视与欺辱，遭受无尽的痛苦。有些没有智慧、见识浅薄，被他人嘲笑为狡诈、虚伪的人，日后时来运转、有权有势了，就被人当成是见多识广。在没有断除我执、没有生起无我的智慧、没有得到圣者的果位之前，贤善与恶劣的显现都是无常

的。

所以我们应当时刻不停地修习无常，时刻观察自己的过失，把自己放在最低处。

6、观修寿命无常迫在眉睫

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

无常法特别殊胜。所有的行为都是无常的，所以不能执着。真正懂得了无常的道理，你才不会执着这些；不执着这些，你才没有烦恼；没有烦恼，你才没有痛苦。有生就有死，生也是无常，死也是无常。所以我们一定要珍惜自己宝贵的人身。

在懂得珍惜人身之前，我们根本不算进入佛门，更谈不上有什么修持。不懂寿命无常的道理，我们就不会抓紧时间修行。现在大家都知道人身难得、应该精进，但就是精进不起来，每天懈怠懒惰、得过且过，之所以这样就是因为寿命无常没有修好。我们还不知道无常的恐怖与可怕，我们还不知道危险时刻在身边，我们还不知道自己草芥般的生命经不起任何风吹雨打。



（1）思惟死缘无定而修无常

在哪里死，什么时间死，以何种方式死，我们根本无法确定、无法把握。所以我们要不断地思惟死缘不定而修习无常，来增加自己的危机感与紧迫感，然后争分夺秒、坚持不懈地精进修行。

可以这样说，死亡是最简单、最容易的一件事。它就像影子一样，时刻与我们朝夕相伴；它就像一个恶魔，随时现出狰狞的面目；它就像一个不速之客，随时敲门把我们从梦中叫醒。黄泉路上无老少，无常一到，百岁生命划上句号，中年英才撒手人寰，花季少年无奈离去，甚至幼小孩童的生命之花还没来得及绽放就结束了。也许刚才还在欢声笑语，一息不来就成隔世；也许昨天还在推杯换盏，畅想未来，一夜之间就成永别。死神不会因为你美若天仙、富可敌国、功高盖世就会手下留情；黑白无常不会因为你是伟人、巨豪、明星、大腕就网开一面，陵园墓地不分高低贵贱。在死亡与无常面前可以说人人平等。

（2）无法躲避的无常

特别是在现今的世间与世界，特别是我们所处的科技、交通、信息和物质高速发达、快速发展的现代社会。这一切给我们带来方便快捷、巨大享受的同时，也给我们带来了更多的危害与威胁。正所谓有一利，也有一弊。死亡的缘分与原因更加飘忽不定。物质生活发展了，人们的吃穿用都好了，但是危险与威胁也降临了。

我们看到，由工业发展所引发的环境污染，使生态平衡遭到了破坏，不加节制的欲望带来了无数的灾难。对物质利益的盲目追求，驱使人们疯狂砍伐、开采而导致的矿难、水灾、火灾吞噬了无数的生命。肆意吸烟、饮酒、食肉，加之追求利益的压力等因素，所引发的心血管病、糖尿病、癌症、禽流感等疾病，已经成为人类健康最大的杀手。

大自然无情地惩罚人类的地震、海啸令人们束手无策。翻开报纸、打开电视、进入互联网，战争、冲突、骚乱时有发生，交通肇事、飞机失事，比比皆是。天灾人祸此起彼伏，人间就像一座火宅，没有片刻安宁。

有些人不愿意提起死亡，不愿意谈论死亡，认为不吉利、太晦气；有些人认为既然这一切还没有到来，这一切就与自己无关；有些人是今朝有酒今朝醉，活一天算一天，死时再说。其实无论我们怎样漠视死亡与无常，我们也不可能逃避这一切。相反逃避与漠视却是掩耳盗铃，自欺欺人，害人害己。

我们学习寿命无常，懂得了这些道理，所以一定要抓紧时间，每时每刻都不能浪费！

很多时候我们一出门就忘了，根本想不起学佛修行的事情，不能这样。如果在没有解脱、没有成佛之前就死了，我们就没有解脱、没有成佛的机会了。

那些大德高僧、传承上师们为什么让我们学习寿命无常的道理？为什么让我们修习寿命无常的课程？就是为了让我们抓紧时间！抓紧时间，每时每刻都不浪费！抓紧时间，如理如法地学佛修行！



我们现在已经明白这些道理，已经懂得了这个道理，然后我们从心里下个决心、做个决定：从现在起我要抓紧时间，每时每刻都珍惜，我要认认真真地学，老老实实地修，如理如法地做。学佛修行都实在一点，不要那么虚伪。我不是说过嘛，一切功夫都下在心地上，这样你们肯定有变化，不要浪费百日共修。说实话，参加百日共修的人，太有福报了！这个

缘分是生生世世修来的，真是太好了，千万不要浪费，不要错过这个机会。我带你们这样一步一步地学，一步一步地修，哪也没有这样修学的，到哪都没有！

如果没有这样修学，解脱就难了！成佛就难了！真的难了！不要错过这么好的福报！不要浪费这么好的缘分！天天反复修，不是一次二次三次四次就修完了。有条件就上网，没有条件上网就听光盘。反复听、反复看，反复想。观想当天所讲的、所学习的内容，不要听别的，不要看别的，不要想别的，不要干别的，不要着急，这是一种修持的方法。

如果你系统地学了，按次第地修了，按我的要求去做了，到了一百天的时候，肯定有翻天覆地的变化。虽然有的人也打坐了，但是不认真，这是习气。有的人，根本就不观、也不看、也不听；有的也听、也想、也观，但是一会儿学这个、一会儿学那个。不要这样！不是不让你学那些法门，别着急，慢慢来，这是一种方法，你通过这样的方法才能进步，才能成就。

7、用一切起心动念来观修无常

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

如果有所谓的恒常，就是永远也不会变；如果有变化的话那就是无常的。一切事物的变化都是刹那

刹那地变，如果没有第一刹那的变，也就不会有第二刹的变。一切事物一产生，它内在的变化就已经开始了；它的外形没有变，所以我们看不出来。

万事万物，山河大地，不管是物质还是精神，都是在刹那刹那当中变，都是无常的，都是性空的。都没有实相，没有实体，没有真体，所以没有什么可执着的。有生就有死，有聚就有散。没有现在的聚合，也不会有以后的离散。生和死，聚和散，没有独立的，都是相对的，都是互相依存的。所以我们要时时刻刻思惟无常，时时刻刻观修死亡。

把行住坐卧等所有的行为，都观想成今生最后的行为，口中所说、心中所想也是这样。离家远行时，要观想此行也许会客死他乡，再也没有重返故土的机会；休息、安坐都应当观想，这里也许是自己最后的归宿；睡眠的时候也要观想，明天也许再也不会醒来，无法确定明天自己是否还活着；早晨起床时要观想今天也许会死，不知道自己是否还有今晚的睡眠。好多藏地的修行人在晚上睡觉之前思惟，不知道明早能否醒来，所以在临睡之前他们不准备第二天早上醒来要用的东西。



仅仅修习死亡不定还不够，因为临终时只有正法才能对自己的未来有益，所以应当时时刻刻不离正知正念，并且应当知道轮回中的一切事物都是无常的，都是没有任何实在意义的。本来身心的暂时组合就是无常的，所以不应当把假合的身体执着为实有。

在所有的时间当中，都不要忘记对死亡与无常的观修。时刻思惟：在路上行走是无常的，所以应当将

上师三宝观想在右肩上作为绕转的对境，如理如法地行走。所住的地方是无常的，所以无论身在何地，都应观想为清净庄严刹土。饮食受用是无常的，所以应当以禅定为食物，像用饮食来滋养色身那样，用般若智慧来滋养一切起心动念。睡眠是无常的，所以应当把迷乱、昏沉当做光明梦境。财物珍宝是无常的，所以应当把信、戒、惭、愧、闻、舍、慧等圣者七财当作真正的无上至宝来珍视。眷属亲友是无常的，众生在轮回中生生世世互为亲人或仇敌，所以不必执着一时的爱憎，而应怀着一颗出离心、慈悲心，平等地看待一切众生。名誉地位是无常的，所以应当恒常把自己放在最低处，把所有的众生放在自己的头顶，把众生的利益放在第一位，不管在世间取得了多大成就，都不忘饶益众生。言谈话语是无常的，所以应当精进持咒诵经，为度化一切父母有情众生早日解脱成佛。信心、出离心也是无常的，所以应当念念不忘上师三宝的教言，不要使信心、出离心的火苗被烦恼和习气淹灭。对善恶的取舍是无常的，所以应当努力修行，不断完善自己的人格。在没有获得佛的果位之前，验相证悟是无常的，所以不能满足于修行上小小的成就，在证得无上菩提之前，应当不间断地闻思修行。

这样在一切对境中修行，直至断除一切分别妄想执着，像雄鹰翱翔天际一般，不被生死轮回束缚，达到这个境地的时候，才不需要再修行。现在很多人还不知道抓紧时间，都忙些没有用的事情，这就是习气。

我们修的是大圆满法。大圆满法是今生解脱、即

身成佛的方法。我们今生什么时候成佛了，才算达到了目的，然后就可以轻松自在了。另外我们是修临终往生，修净土法的。只要我们具足了四个条件，远离了两种违缘，我们就能解脱。这是阿弥陀佛的大愿，是本师释迦牟尼佛告诉我们的。如果我们没有把握，没有成佛就死了，以后还要辗转轮回。那个时候谁知道投生到哪里？谁知道转生为什么众生？那个时候我们还有办法挽回吗？多可惜，多危险啊！所以我们不能懒惰、不能懈怠，每时每刻都要精进修行。我说过，要在日常的工作和生活当中修行；在修行当中工作，生活。生活不影响修行、修行也不影响生活；我们的生活就是修行，我们的修行就是生活。

“这是我修行的时间，这是我生活的时间，这是我工作的时间……”如果这样认为，说明你还是没有真正去修行。要有吃饭的时间，要有睡觉的时间，还要有工作的时间，除了这些以外你哪还有时间？现在让你静静地修行，你连一个小时都抽不出来。我们的修行是在生活、工作当中，而且一点点也不影响这些。如果影响了，你还是没有修好。



我们不能浪费时间，要把握住每时每刻，每分每秒，这都多重要啊！每个起心动念都是关键的时刻，每分每秒都是修行，一定要把所有的起心动念全部转换到正知正见上来，把每时每刻都当成修行的过程，这样我们才会解脱，成佛！

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常小结思考

1、佛为什么特别强调修无常？修无常有什么功德？

2、为什么说人的寿命是无常的？

3、一切法都在刹那当中变，什么是刹那？是怎么变化的？

4、若认为世上还有恒常不变的东西，会有过失吗？

5、有些什么样的比喻来说明人的寿命是无常的？

6、怎样理解佛菩萨、大成就者也离不开无常的本性？

7、无常和空性有什么区别？

8、佛在经中说：任何人都离不开无常的本性；又在经中说任何人通过修行都能了脱生死。这两句话矛盾吗？为什么？

（三）轮回过患

1、轮回实有 因果不虚

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们从今天开始学习轮回过患的内容。

正如前面所讲的，我们获得了暇满人身，但不可能长久拥有，终将走向死亡。然而，死亡并不是一切的结束，而是又一轮新的起始。从哪里开始，完全是受人生前的善与恶所形成的那种力量的牵引，如果修善或善业成熟，则升天或转世为人；如果作恶、恶业成熟或福尽，则堕恶道——或为饿鬼，或为傍生，或下地狱受苦。这样如车轮滚动般的循环流转，就叫轮回转世。



相信轮回是佛法中最重要的一个部分，认清轮回苦是修行中最重要的一个内容，这是世间最有争议的地方，也是世间法无法超越的地方。世间人最大的弱点之一就是自以为是，自认为自己最聪明，只相信自己所经历、所感受的事情，而否认自己没有看到、没有经历的事情。

其实在宇宙中，很多东西的存在，都是在我们有限的认知之外的。用自己那点所谓的聪明与可怜的智慧妄下断言，随意地分别有与无，是与非、对与错，

是非常愚蠢而可笑的，而且对人对己有极大的损害。

如果偏要以自身经历、亲身感受才承认实有的话，也许一切都晚了，一切都完了。

人类几千年的历史长河中，无数的事实证明：轮回实有、因果不虚。

在《佛学不是迷信》一书中有这样的记载。几十年前，物理学家发现了微中子。微中子比电子小二十至八百倍不等，它是一种无形无体的虚无的一种能，它能穿透任何物质。美国科学家观测了三十年，发现没有一粒微中子衰变，不衰变就意味着不死亡。人体全身每个细胞都有一粒微中子，如果将这些微中子连接起来，自然构成一个物质躯体的形象。这就是佛经中讲到的中阴身。中阴身就是微中子等这类非物质的能。在电影《聊斋》中，我们看到鬼魂对有形的物质来去自如，实质就是这种可以任意穿透一切物质的微中子所特有的物理现象。从那时起，科学终于找到了众生遍有的，一个永生不死的，可以转位的能力——灵识。

佛门中有修行的人，懂得怎样使脑波集中，使中阴身不散乱，使之穿越三界或多度时空。世人大多数不学佛，不懂佛理，不知如何保护自己的中阴身。他们不守戒，不能定慧见性，没有忠烈浩然之气，又没有特别的孝行贤德，更没有慈善之举；庸庸碌碌，在酒肉色欲和名利中享受。有些人杀生无数以谋利或饱口腹，平时做事奸诈阴险，不相信佛说的宇宙中有因果报应的规律。这些人的肉体死亡后，他们身上的微中子没有心力的维系，很快就散了。佛经说：随风飘

荡、依草附木。任何一个人，不管生前地位有多高，财富有多少，破了根本戒，微中子就破碎。这些罪业深重的人，微中子中有一种被污染的场质效应，将会被宇宙统一场力中和自己场质相近的空间吸引过去，因而这些中阴身有的到了山洞、有的到了冰山、有的因受业力的反弹而感觉到报应的痛苦。凡是罪人无非就是自我心太重，自我越重，识力越无明，不能选择前途，死后随恶业力的反弹，转生猪狗牛羊、鸡鸭鱼虫，或转生饿鬼，或转生地狱，不能自控。修行人识力光明清楚，念佛不止，使自己的中阴身的微中子积聚不散，再加上多具善行功德，获得宇宙中善果的报应，得佛菩萨大愿力能量的接引，于是进入光明永恒的极乐世界。

我们再来看看《因果轮回实录》中的一则故事。

1997年11月13日，江苏省丹阳市谢镇村谢永明家的母猪产6只猪崽，人脚人腹，背上一块无毛之处，各凸出姓名三字，分别为：李鸿章（清末北洋大臣）、盛宣怀（邮传部尚书）、袁世凯（总统、皇帝）、冯国璋（总统）、伍廷芳（外交部长）、黄郛（国务总理），一时往观者络绎不绝，后为善士吴国鑫买去供科学研究。此奇闻被转登于《世间奇闻录》。



在《因果轮回实录》当中还有一个故事说：广州市北门外，有一哑巴，对母至孝，每天背着母亲乞讨，凡是讨来的东西，挑好的给老母吃，不好的、吃剩的，才自己吃。如果讨的少，先让母亲吃，自己则忍饥挨饿。他的母亲两脚有残疾，不能行走，除了睡觉之外，一年四季伏在儿子的背上。尽管如此，哑儿

子乞食养母，冲凉洗脚，无不侍奉得细致周到。人人都知道哑儿子的孝行，所乞之处都愿意施舍给他，母子相依为命，足有四十载。孝子知命之年，老母去世，孝子除了葬母尽哀外，日间则乞食，夜间则伴母坟而眠。这年夏天，忽闻一声霹雳，将哑儿子击死。这时广州有一位学士杨先生，刚从外国留学回来，哑儿子被击死，他赶上看到，感叹孝子至孝却遭恶报，于是就在哑孝子的手心里写下“苍天无眼”四个字。事隔十多年，杨学士奉命为中国驻俄公使到了莫斯科。在某一次宴会上见到俄太子，右手不能伸直，杨学士令太子伸手察看，手心似有文字，于是用力一扳，太子手指突然伸直，当年杨学士所写“苍天无眼”四个字跃然眼前，此时方知，因果报应，赏善罚恶，丝毫不爽。据有慧目人言，哑孝子因前孽，本应一世哑巴，一世被雷击死，但因至孝故两世苦根一世了清，后转生帝王之家。

在《佛学不是迷信》一书还有这样的记载:无神论者，驰名全球的心理学家、心理治疗医生温巴博士，现在美国波士顿行医。她的催眠治疗所设有一个追溯前生的研究所，采用医学上使用的催眠方法释放人们的潜意识，帮助很多人追忆前生。在这个过程中，她用了五年的时间，总计研究了两千多人。百分之九十五的人能回忆前生，有些甚至回忆到前三生、前四生、甚至九生，只有少数人无法回忆，这类人只有百分之五左右。很多人在进入催眠状态中，记得自己前生是男子还是女子，有些人记得自己是日本人、印度人或非洲人、又以中国人居多，他们能讲出毕生

从未学过的汉语，提及中国的许多事情。有些人能回忆前生是猿猴猪狗，甚至有人回忆前生是条响尾蛇。有些一世是人身，再世是畜类，再再世不知经过多少次，才恢复今生为人身；有些甚至能回忆到身为畜类被人屠杀的惨状。有人回忆到前生在欧洲战场上被杀死，有些人回忆出古代被投入兽栏喂狮子、有些人忆出被砍头，有一个人前生被箭射死，他今生的背部还常有刺痛。很多人回忆后都说："这太可怕了，我宁愿不去回忆。"

在美国，另一种类似于安乐死的实验证明了来世的存在。"安乐死"正常的用药剂量是两针药物，如果将剂量减半，只打一针，再将人从濒临死亡时抢救过来。救活以后，他能说出临死时经历的很多境界，都是从来没有听说，也未曾在这个世界上看见过的。他经历死亡时候，见到的是另一个世界的情形。

2、轮回实证及轮回过患



为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）轮回实证

我们从科学的角度，用实例、用事实证明了轮回转世的实有。然而从佛法中，也能论证出轮回的存在。比如每个人都有心，无数个刹那心的连续形成了心的相续。刹那心不会无缘无故产生，每一个刹那心都依靠前一个刹那心产生。如果它不依靠前一个刹那

心产生，那么，它或许是无缘无故产生的，或许是依靠别的物质产生的，不可能再有其它的情况。如果它是依靠其它物质产生，就是物质里也能产生心。那么说来，墙里也能产生心，石头里也能产生心了，这当然是不可能的。心不可能无缘无故地产生，如果它可以无缘无故地产生，那么每样东西都可以无缘无故地产生了。在某一个地方，在某一个时间，所有的东西都有可能产生，这显然也是不可能的。

任何一样东西一定要依靠因缘而产生——不是无缘无故的。心，都是刹那生灭，没有恒常的。我们现在这个刹那心，是后一个刹那心的因缘，这个具足的因缘就一定能产生后一个刹那心。我们今世最后一个刹那心也具足产生后一个刹那心的因缘。今世第一个刹那心的前一个刹那心，就是我们的前世；今世最后一个刹那心的后一个刹那心就是我们的来世。

所以无论是科学的证明，还是佛法的论证都得出了这样的一个结论：任何一个人都有生生世世。我们每个人都有前世的前世，也有来世的来世。

我们在无数的生生世世当中，出生的地方都不同。有时候，因自己宿世的善业投生到三善趣，也有时候被自己做过的恶业牵引，堕落三恶趣。像困在瓶子里的蜜蜂，飞来飞去，上下乱撞，就是飞不出瓶子。同样，无论我们如何辗转，只要不修行，就逃不出连续不断的三界轮回。

很多人不相信有轮回，认为“人死如灯灭”， 灯灭了，油干了，就都结束了。之所以这样认为，就是因为我们早已经将以往的生生世世，在辗转轮回过程

中所遭受的苦痛全部忘记了！我们曾经投生过蚂蚁的肢体堆积在一处比须弥山还高。因为没有吃的、没有穿的、没有住的而流的泪水比四大海洋的水还要多。生而为人，我们是那样的健忘，现在连前生都想不起来，更想不起来前生的前生。问题是尽管我们想不起来前生前世，但是这一切并不等于没有。就好比昨天发生的很多事情，到了今天我们也想不起来了，但是能说没有发生过吗？我们从前世投生到今世的那段过程特别令人迷惑。什么叫转世活佛？活佛在转世的时候不迷惑，自己知道是怎么来的，为了什么而来，他在转生的时候就知道要去什么地方，出生在哪一家，哪个人做自己的父母。

尽管我们列举了大量的实证，证明了轮回的存在，但是依然有很多人不相信。人类靠自己的智慧所了解的事情非常有限，我们看不见、听不见、不知道的事情有很多。比如上一章举过的两个例子，包括现在发现的、发生的很多事情，十多年前我们人类会想到吗？十多年前说这些，你会相信吗？但是现在这些活生生的事实摆在眼前，看得见摸得到，为什么还不相信呢？科学在发展，随着时间的推移，还会有更多的道理为科学所证明，一些现在我们看来不可思议、不敢想象的事情，未来科学也会给我们答案。

一些特别顽固的人，怀疑轮回，不信因果，这样的人现在有，以后还会有。对这些人，我们现在没有能力救度他们，但是我们应该悲悯他们，为他们发慈悲心，并默默祈祷：愿我们成佛以后能够救度他们，给他们佛法的光明；愿在他们的相续中也能生起智

慧，增长善根。

我们已经了解了轮回的存在，然后还要彻底地了解六道轮回，这样我们才能知道轮回的可怕；知道了轮回的可怕，才能对轮回生起真正的厌离心，才能抓紧时间修行。

六道轮回分为天道、阿修罗道和人道这三善道，及傍生、饿鬼和地狱这三恶道。我们在学佛修行的过程中，所做的一切努力就是想方设法让自己、让众生从轮回的苦海中逃脱出来。因为轮回实在太苦了、太悲惨了。特别是三恶道里的众生，那种无法言喻的痛苦，是常人根本无法想像的。

（2）三恶道之八热地狱

我们先从三恶道的地狱开始依次了解六道轮回。

地狱分为四种：八热地狱，八寒地狱，近边地狱，孤独地狱。太多太多的众生，被嗔恨心等恶业牵引，转生到地狱。

八热地狱从上向下分别是复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱和无间地狱。从复活地狱到无间地狱之间层层累累，像房屋一样。八个地狱里所有的地方都是燃烧的铁地，周围都是烧红的铁山，到处都是火焰和火星，脚一接触便被烧焦，没有丝毫安乐，在火舌吞噬中只有炽热而已。

复活地狱：是八热地狱中痛苦最少的地狱。铁地上炽红的余烬中间，众生被嗔恨心等业力感召聚集在一起，一见面就像见到杀父的仇人一样，生起嗔恨心，因业力显现，身边自然幻化出各种兵器。他们互

相残杀，都死了以后，天空中又传来“愿你们复活”的声音。那时所有的众生立即复活，然后又是争斗残杀，反反复复，死了又复活。人间的五十年是四大天王的一天，四大天王的五百年是复活地狱的一天。复活地狱的众生要五百年才能出来。

黑绳地狱：阎罗狱卒们手里拿着黑色的绳子，把那些身体像柴灰一样的众生划分成四份、八份、十六份、三十二份……然后用火红的铁锯割他们的身体。锯完了这边，那边又粘合复活；锯了那边，这边又复活，反复感受剖割的痛苦。人间的一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天。黑绳地狱的众生需要感受长达千年的痛苦。

众合地狱：这里的无数众生被关在大盆地般的铁臼里，狱卒们挥舞着须弥山一样大的铁锤捶打他们。众生哭喊着，在无法想象的痛苦和恐惧中死去；铁锤举起时他们又复活，重新感受痛苦。山谷中相向的山变成他们自己从前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们用燃火的角尖相互抵斗。地狱的无量众生被业力牵引来到山间，两山互相撞斗时，这些众生全部死去，山分开时他们又复活，在山间反复感受极大的痛苦。人间的二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。众合地狱的众生需要感受二千年的痛苦。

号叫地狱：这里的无数众生被狱卒们关在炽热的铁屋里，门都被焊上。里面的众生感受着特别炽热的痛苦，又想到无法逃脱时，所以只有猛烈地惨叫。人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地



狱的一天。这里的众生需感受长达四千年的痛苦。

大号叫地狱：阎罗狱卒们手持许多令人恐怖的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门炽热的铁室中，用铁锤等捶打他们。这些众生想到内外两个门都是用铁水浇铸，即便能逃脱内门也难逃外门，所以大声悲惨喊叫。人间八百年是化乐天的一天，化乐天的八千年是大号叫地狱的一天。这样，此地狱的众生要感受八千年的痛苦。

烧热地狱：三千大千世界一样大的熔器里，充满了沸腾的铁水，无数的众生在里面煎熬。他们每次浮到水面时，就被阎罗狱卒们用铁钩钩住、用铁锤捶打他们的头。昏厥的时候，暂时失去知觉，他们就把这当成是欢乐。人间的一千六百年，是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年，是烧热地狱的一天。烧热地狱众生需要感受长达一万六千年的痛苦。

极热地狱：无数的众生被关在燃火的铁屋里，阎罗狱卒们用火红的三尖铁矛从这些众生的两足掌和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，并用燃烧的铁片缠绕在他们身上，极为痛苦。八十个中劫是一个大劫，他们的寿命长达半个中劫，无法用人间的年数衡量。

3、八热地狱之无间地狱

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）无间地狱

上一篇我们学习了八热地狱的前七个地狱。接下来要学习的是无间地狱，它是八热地狱中最低的地狱。

无间地狱周围有十六个近边地狱围绕着。燃火铁屋里，阎罗狱卒将地狱的无量众生放到堆积如山的、燃着火的铁块中央，用豹皮和虎皮制成的皮火筒吹火，将无间地狱众生的身体与火燃为一体，整个火山中，只能听到大声嚎叫的声音，根本无法看清哪个是外器世界，哪个是内情众生。他们不断生起想解脱的念头，却没有解脱的时候。有时火门稍稍打开一点，他们企图逃出，狱卒们就用铁弩、棍棒、铁锤子等击打他们，向他们口中灌注沸腾的铁水。他们需要感受八热地狱的所有痛苦。无间地狱的众生寿命长达一个中劫，再没有比这更强烈的痛苦，所以称为无间地狱。只有造五无间罪的众生，和入密乘以后对金刚阿阇黎产生邪见的人会转生到无间地狱。

无间地狱的周围有十六个近边地狱，东西南北各有四个。近边地狱分为煻煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱、剑叶林地狱和铁柱山地狱。



煻煨坑地狱：无间地狱里的众生，一个中劫以后，业力减轻，终于从无间地狱中解脱出来。他看见远处有黑色的荫凉，高兴地前往，结果陷入剧烈燃烧的炭火坑（煻煨坑）里，身体烧焦溃烂。死不了出不来，他到哪里，哪里就有火炭坑，因自己的业力所感，也没办法逃脱。地狱众生身体特别大、特别长，皮肤也非常脆弱。

尸粪泥地狱：煻煨坑地狱的众生业力穷尽了，他

解脱出来，又看见前面有一条流河，他特别干渴，想跑到河边去喝水。他一到，河水又变成尸粪泥，都是腐烂的人、马、猪的尸体和粪，他陷了进去。那里面还有很多自己过去伤害的蚊子、苍蝇、蟑螂，它们头上长出铁嘴、铜嘴，毒性与力量都特别大。

利刃原地狱：尸粪泥地狱的业力穷尽以后，他又看见前面有一片草地。经历过那么多劫的苦难，从来没有看见草地，他高兴地跑过去，结果遇到的却是一片布满兵器的利刃原，整个大地长满形状像草一样锋利燃火的铁刺，都是因自己的业力而显现的。每一脚踩下去都要被刺透，抬起来又恢复。

剑叶林地狱：刚刚从利刃原地狱中解脱出来的众生，忽然看到一片悦意的树林，于是兴奋地狂奔而去。可遇到的却都是剑叶林，铁树上生长无数树叶一样的利剑，随风飘动，将这些众生的身体切割成碎片，复活后又割截，这样反复感受切割的痛苦。

铁柱山地狱：毁坏梵净行、破坏戒律的出家人和邪淫的人都要到铁柱山地狱。

由于业力的牵引来到恐怖的铁柱山地狱。他觉得山顶上有自己以前喜爱的朋友在呼喊自己。他急忙跑过去，开始爬山。这时候铁柱山里面生出来很多锋刃、剑叶，都向下长，刺透他的身体。他受尽磨难爬到山顶，山顶却没有人，只有长着铁嘴的鹰和乌鸦啄他的眼睛、舌头。这时，他又听见友人在山下喊他，他就又下山。这时，锋刃都向上长，从他的胸间一直刺透到后背。终于到了山下，山下却只有那些铁女抱着他、吞噬他的头，嘴两边流出白色的脑浆。他又觉

得山顶上有人呼叫他，他再上去，下来，就这样反反复复感受这些痛苦。无间地狱的西南、西北、东南、东北各有一座铁柱山地狱。经历过这些近边地狱的痛苦以后他们才能出来，但是还不能彻底脱离痛苦.因为即使从地狱中出来了，还会托生为饿鬼、傍生，不一定能托生为人；即使托生为人，也要感受短命多病的痛苦。现在的人当中，有的人寿命特别短，有的人疾病特别多，病苦从来都没有间断过。这都是从地狱里出来的众生。然后还要还命，杀害一条生命，要还五百条。

（2）在五秒钟里感受地狱之苦

我们了解地狱众生所遭受的痛苦以后，有什么感觉？我们绝不应该只是走马观花，轻描淡写地浏览以上内容，而是应该一字字、一句句、一段段的用心去体会。

我们随时随地都要把书放下，把自己的心安静下来，把自己放在恶道众生的位置上，静静地去思惟，去感受，去回想：我们生而为人，从小到大，从少到老，在我们短暂或漫长的人生当中，曾经有过病痛与伤痛的经历，如今我们是否还记得那种苦与痛？那种经历是否不堪回首？回想起来我们的心是否还隐隐作痛？

有的人在修行当中遇到违缘障碍了，有时候无法对治自己的烦恼习气了，觉得修行太难，然后就有想法了：算了吧，破罐子破摔吧、轮回就轮回吧，下地狱就下地狱吧……这可不是那么简单容易的，可不是那么轻而易举的！



现在我们做个实验。把自己的手放在火上，只烧五秒钟，只是短短的五秒钟，看看疼不疼?十指连心啊，一定有很多人不敢，那种恐惧会让所有的人望而生畏、退避三舍。可以说这样小小的痛苦就让我们觉得难以忍受，然而这一切跟地狱、恶道众生所受的苦痛比起来又算得了什么呢？我们只是短短的五秒钟，或者是由此引起的伤痛，也许几天、十几天就会恢复与痊愈，而地狱的痛苦是连续不断地感受成千上万年，而且要比这痛上成千上万倍！不用说在生生世世的轮回当中，我们造下的数不清的如山般的罪业，就是在今生今世，我们由杀盗淫妄酒、贪嗔痴慢疑所种下的恶因，就足以让我们堕落地狱深渊，永无出头之日。

我们现在都有堕落地狱的因，当缘分成熟的时候，就会不可避免地堕落地狱。我们在书里看到地狱众生所受的痛苦都觉得毛骨悚然、不寒而栗，一旦我们真地堕落到那里，又将怎样面对，又将如何忍受呢？那个时候又该怎么办呢？所以一定要不断地思惟，我们现在得到了暇满的人身，值遇了具德的上师，修持了正法，一定要精进修行，誓不再造堕落地狱的因；然后对现在转生地狱的众生生起强烈的慈悲心，并愿他们能够从地狱当中解脱！

4、八寒地狱

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们接着来学习八寒地狱和孤独地狱。

八寒地狱整个世界都弥漫着狂风暴雪，地都是冰川，山都是雪山。无数众生被业力牵引着堕落八寒地狱。八寒地狱有具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、呼呼地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱和裂如大莲花地狱。

具疱地狱里的众生都没有衣服穿，在冰川雪地上裸露着身体，冻得全身起疱。疱裂地狱里的众生身上那些疱疮都裂开了，里面淌着脓血。紧牙地狱里的众生，全身冻僵，连嘴都动不了，牙关紧咬。前三个地狱里的众生还能哭喊，但是阿啾啾地狱里的众生只能发出“啊啾啾”的声音，整个地狱里除了悲惨的啊啾啾的声音什么也没有。呼呼地狱中，连阿啾啾的声音都断了，只有呼呼的叹息声。裂如青莲花地狱的众生，整个皮肤冻成青颜色，身体裂成四瓣，像青莲花一样。到了裂如红莲花地狱，皮肤下面的肉都冻成红色，整个身体裂成八瓣。当肉变成黑红色，整个身体裂成十六瓣、三十二瓣甚至无数瓣，这种地狱叫裂如大莲花地狱。这里的众生，感受的不仅仅是寒冷的痛苦，许多铁嘴的虫子还会爬进他们身上冻裂的伤口中吞咬。



这八种寒冷的痛苦各不相同，所以安立了八种名称，称为八寒地狱。这里的众生求生不得，求死不能，寿命量也不是一两百年。打个比喻：二百藏升的大盆里装满芝麻，每一百年取出一粒芝麻，直到把所有的芝麻取尽了，具疱地狱众生的寿命量才尽。其余

七个八寒地狱的寿命量，依次比具疱地狱增加二十倍。从具疱地狱到裂如红莲花地狱，寿命量越来越长，环境越来越悲惨，痛苦越来越大，八热地狱的寿命量也是这样。我们人道的众生，冬季裸体在外面停留一刹那也无法忍受，更何况生在八寒地狱里呢？

然后是孤独地狱。孤独地狱的众生没有固定的住处，没有固定的痛苦，也没有一定的寿命量。有时候他们感觉自己被夹在山崖里，有时候感觉自己被压在巨石下，有时候感觉自己就是那颗大树，大树被砍、被锯的时候，感觉是自己被砍坏、锯断了，恐怖而又无助。我们关门、敲门都要注意，因为有时候他们就觉得那个门就是自己，所以我们敲门的时候、关门的时候他也害怕，也会感受痛苦。还有，绳子里有时候也有孤独地狱的众生，我们在拉绳子、拿绳子捆东西的时候，他们就觉得自己被卷起来了、被拉开了。所以我们任何时候都要轻轻地，慢慢地！谁知道哪里有孤独地狱的众生，谁知道什么时候会伤害它们呢？

无论何时何地，有各种各样的痛苦就有各种各样的孤独地狱的众生。他们以意识来感受那些痛苦，所以叫孤独地狱。

这十八种地狱，也就是人们常说的十八层地狱。其实我们不用一一具体说明每个地狱众生所感受的痛苦，仅根据地狱各自的名称就能了知，地狱的实况是何等的毛骨悚然，地狱的众生是何等的悲惨！

十八种地狱里的痛苦不可思议，我们现在知道这些了，还敢继续造业吗？我们一定要把自己放在地狱众生的位置上，反复闻听、反复看书、反复思考、反

复观想十八层地狱的种种恐怖和痛苦。一定要这样思惟：尽管我现在还没有堕落地狱，但是在我的相续中已经有了堕落地狱的因，有一天因缘成熟了肯定会堕落地狱，也要感受那些痛苦，到那个时候我该怎么办呢？

一定要这样想！为什么不想呢？仅仅大概地听一遍、看一看，随便地想一想，既不用心、也不仔细观想，这样修行什么结果都不会有！必须按照要求严格地去做。如果你真的知道地狱的痛苦，你肯定会对恶趣生起畏惧心、对轮回生起出离心；如果你真地知道了地狱里有那么多的父母众生在遭受痛苦，你肯定会对他们生起无伪的慈悲心，绝对不是嘴上说说而已；然后你还会忏悔自己无始劫以来所做的恶业。通过忏悔，所有的业障都会消尽；业障消尽了，福报就大了；福报大了，智慧自然而然地就开了；智慧开了，就解脱成佛了。很简单，就是这么个道理。所以一定要反复观想，这个方法对生起出离心作用特别大。

前面讲了地狱众生的寿命量，那是大概说的。其实，只要堕落地狱，就可能永远都出不来了。比如复活地狱，那里的众生需要感受五百年的痛苦，但是在五百年期间，他们一直在造业，不断生起嗔恨心，一次又一次地相互残杀，这些都有果报。所以他们是持续地向下堕落，不能脱离地狱。

地狱的众生还特别愚痴，特别迷茫。比如近边地狱，实际上根本没有水，也没有草地，从远处看是草地，但是跑过去以后整个大地到处都长出铁刺。他们因自己的业力而愚痴，因业力所感才显现这样的景

象，又因之感受痛苦。我们说：一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。也可以这样说：一尘中有尘数刹，一一刹有难思的地狱。众生的业力各种各样，所以地狱也是各种各样的。 八寒地狱、八热地狱、十六个近边地狱、孤独地狱，都是大概说的，都是方便语，因为众生的烦恼无尽、业力无穷，所以地狱也是无数。

如果你的心不清净，对你来说，到处都有地狱，到处都有地狱的痛苦，到处有阎罗王和狱卒们。你的心清净了，到处都是清净刹土；你有智慧了，到处都有佛。这么说众生容易接受，也方便理解。所以不用到别的地方去寻找净土，也不用到别的地方去感受地狱的痛苦。我们相续中有往生的条件，不用经过中阴界，直接可以往生到西方极乐世界。我们犯五无间罪、犯了诽谤金刚阿阇黎的罪，也会直接堕落无间地狱。

5、三恶道之饿鬼及傍生之苦

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）饿鬼之苦及分类

嗔恨心是下地狱的因。我们天天生起嗔恨心，又因嗔恨心而造出很多很多恶业，所以在我们的相续中都有下地狱的因。无间地狱是最残酷的地方，造下杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧团、出佛身血五无间罪，和诽谤金刚上师、诽谤密法、诽谤密乘、金刚乘

都是下无间地狱的因。

这些罪业，即便是我们今生没有犯过，过去的生生世世中肯定犯过，所以在我们的相续中都有下无间地狱的因。一旦这些因缘成熟，我们就在劫难逃。十八种地狱的痛苦我们都已经知道了，没有人愿意去感受那些痛苦。所以我们要趁着这些因缘还没有成熟的时候，将业障彻底消掉。

可以这样说，六道轮回里大部分的众生都在地狱里面。地狱里的众生犹如整个大地上的微尘那么多，最痛苦的也是地狱，其次是饿鬼道。太多太多的众生因为吝啬和悭吝（阻碍他人布施）等恶业而转生为饿鬼。

饿鬼有隐住饿鬼和空游饿鬼。隐，是隐藏；住，是住处。他们的世界离我们很远，所以我们感觉不到他们的存在，也感受不到他们的痛苦。隐住饿鬼长的特别丑，嘴巴很小，喉咙很细，四肢也细小，肚子却非常大。隐住饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。



外障饿鬼：他所看见的外在的东西都变成他的障碍，所以叫外障饿鬼。外障饿鬼终日为寻找饮食而四处游荡，但总是一无所得，不断遭受极大的饥饿和干渴的逼迫，数百年间甚至连水的名字也听不到，在寻找饮食的过程中还要感受许多不可思议的痛苦。他们有时候看见远处有河流，想跑过去喝水，但是他们的肚子太大了，细小僵直的肢体难以支撑，等到他们踉踉跄跄疲惫地挨到河边，河水已经枯干，只剩下河滩。

他们有时看见远处有果树，等走到近前，所有的树枝都已枯死。也有的时候，他们会看到丰富的饮食，但是走到近前却要被许多手持兵器的护卫殴打、驱赶。夏季，他们感觉连月亮都是炽热的；然而到了冬季，他们觉得太阳也那么寒冷。

内障饿鬼：他们内在的东西也变成自己的障碍。他们有时候也能找到食物和水，但是他们的嘴巴就像针眼那么小，吃不进去什么东西；喉咙就像马尾毛那么细，吃下去那么一点点东西也很难咽下。他们的肚子又特别大，即便咽下去也永远添不饱。一到晚上，肚子里的食物就都变成火，烧毁他整个内脏，烧毁之后又恢复，反反复复在这样的痛苦中煎熬。他想走动，但是灰白色茅草一样的肢体，难以支撑大如盆地的腹部。这是众生自己的业力，痛苦只能独自感受，果报没有谁能够代替。

特障饿鬼：他的身体也是特别庞大，每个特障饿鬼的身上都有许多小饿鬼，吃他的肉、喝他的血，永远吃不完、喝不光，他自己却吃不上一点点东西，喝不上一滴水。痛苦得生不如死，但这是他自己的业力，想死也死不了。特障饿鬼也有各种各样的，但大部分都是这种情况。实际上，隐住饿鬼的种类多得不可思议，没办法完全说清楚，这只是大致上分三种。这是佛慈悲，方便简单地讲给我们了。

饿鬼的另一个种类空游饿鬼，是在空中游荡的饿鬼。这些饿鬼离我们特别近，总在我们周围的环境当中。它们有神通、有神变，知道人的内心，可以瞬间地飞来飞去。他们经常伤害人，很多人有病了、疯

了、家里出事了，都是他们在作乱。妖精、亡鬼、死魔、厉鬼和鬼女都属于这些饿鬼，还有很多很多种。

他们大多是以残酷的方式横死的，并且每隔七天，就要以从前死亡的方式感受一次死苦。他们自己特别痛苦，所以他们很害怕，不想死，到处找替身，想把自己的痛苦和灾难转嫁给别人，但是其他众生怎么能代替自己的恶业呢？他们唯一的念头就是伤害众生，唯一的行为也是伤害众生，所以他们死后多数都立即堕入地狱。

亡鬼是空游饿鬼的一种，现在大部分人死后都变成亡鬼。很多人临终时，放不下家，放不下孩子、放不下财产，这样他们的神识就不能离开，就变成亡鬼、死魔了。人死了以后，本应该好好地把他送走，但是儿女、亲戚朋友都在他身边哭喊，这样他的心就乱了，就特别留恋这些。因为死的时候没有放下，死后就会回来找这些亲人。他自己是好心好意的，可是人和鬼毕竟是两个世界的众生，不能在一起。他一回来，家人就会生病，出事儿。他对家人只有伤害，没有帮助，但是他自己不知道，总回来看。这种死亡的方式不好，很多人都是这样死去的，这种情况在藏地、汉地都很普遍。

饿鬼有各种各样的，这是大概地说。现在很多人都感觉到家里有东西、身上有东西，有的人能看见，有的人能听见，有的人能感觉到，这些都是饿鬼。他们的所思所想都是贪嗔痴慢疑，所作所行都是杀盗淫妄酒，他们在作恶的过程中要感受很多痛苦，死后立即会下地狱。贪心和吝啬所造的业是转生饿鬼的因。



如果平时舍不得吃，舍不得穿，舍不得用，什么都放不下，这些都是转生饿鬼的因。

（2）傍生之苦及分类

三恶道有地狱、饿鬼，还有傍生。

太多太多的众生因为愚痴等业而转生为傍生。傍生分两种，有海居傍生和散居傍生。

所有的傍生都是特别的愚痴、呆笨。大海里的那些鱼虾，螃蟹、乌龟、海螺之类的傍生，都是海居傍生。也是相互残杀、吞食。大傍生吞食小傍生，每一个大傍生身上都寄居着无数的小傍生，小傍生刺入大傍生的身体，吃它的肉、喝它的血。它们一直都不间断地生活在痛苦、恐惧的状态当中，心一刹那也无法安住。它们有的生在没有阳光的岛屿上，连自己的躯体都看不见。这些傍生，死了以后马上又转为傍生，死了又活、活了又死。死的时候那么悲惨，活的时候那么可怜。

散居傍生是天上飞的、地上爬的这些动物。它们纵然生在人间天境，也只能感受愚痴和被役使的痛苦。它们相互残杀、伤害，还经常会被人类捕捉、役使、屠宰，连吃一口草也要不停地东张西望，在极其恐惧的状态中，心一刹那也安稳不下来。比如，龙王会遭受大鹏鸟和热沙雨的威胁；猎人使用陷阱、撒网罟、射火箭等手段擒杀猎物；大象因贵重的牙骨，獐子因贵重的麝香而被捕捉；老虎、豹子、水獭和狐狸因贵重的毛皮而被猎获；猪马牛羊等被人类杀死吃肉。它们自己的身体成了遭杀害的因。另外，傍生之间还会造杀业，比如鹞鹰吃鸟雀，鸟雀吃小虫。

其实无论生在恶道中的哪一道，都要感受剧烈而漫长的痛苦，愚昧无知，没有正法的光明，一切所为，全部成为恶道的因，永远不能解脱。

看到遭受这样痛苦的众生，我们应当仔细地思惟：如果是我们自己经历这样的痛苦，将如何忍受？他们曾经是我们生生世世的父母，所以，我们应当对所有的傍生生起慈悲心，进而精进地修行。

6、人道十一种苦之八种苦

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们通过了解，知道三恶趣里没有任何值得留恋、可以依靠的地方。地狱里充满了痛苦，那是极其难忍、异常残酷的痛苦；饿鬼、傍生也都是只有痛苦没有安乐，只有恐怖没有幸福。

那么有些人也许会想：生在三恶道要遭受无量无边的痛苦，那生在人、阿修罗和天人这三善道里应该是幸福快乐的吧。事实并非如此。修善断恶持戒念佛等善业，可以让极少数众生转生为人。然而转生为人至少要感受十一种痛苦：变苦、苦苦、行苦、生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、求不得苦、爱别离苦和不欲临苦。



虽然我们都是人，但是我们根本不了解人间的痛苦。人道的众生都特别地迷茫，根本不知道有那么多痛苦和悲伤。有时候觉得快乐，实际上并不是什么快

乐，也是一种痛苦。我们就是这么愚痴颠倒，把苦当成乐。

（1）三大根本苦

变苦。世界上唯一不变的东西就是变。没有一样是恒常不变的，没有一样是长久的，都是短暂的。情感、幸福、财富、名誉和地位等等，都在生命的进程中变化，并终将会失去，人们在经历这些的时候要承受这种变化和失去的痛苦。

苦苦。在现实生活当中，我们经常会遇到雪上加霜的事情。生活、事业和家庭等等方面会遇到各种困难、问题、灾祸和疾病，原有的还没有解决完，又增加了新的，旧痛未好，又添新伤，这些都是苦上加苦。

行苦。所有的行为都是痛苦的因和痛苦的果。我们住的、吃的、喝的、穿的和用的这些东西，在生产与制作的过程中，都伤害过、甚至杀害过众生的生命。比如我们现在住的楼房，在建造的过程中有很多众生被杀死；我们吃的各种食物、饮品，在制作的过程中也杀害过很多众生；我们穿的带毛、带皮的衣服都是动物身上长的。这些都带因果！

简单地说，我们吃一碗米饭的罪业就相当于吃一碗虫子的罪业。所以不要随便吃，先做简供，供养给上师三宝，供养给父母众生，这样吃才可以。同样，我们不能不吃，不穿，不用，但是一定要把心态调整好。为众生吃、穿、用就不带因果，如果是为自己，就要造很多很多业。

今生世间的琐事无止无休，就像水面的波纹一样

此起彼伏，这一切都来源于罪业——恶趣之因。

（2）八支分苦之四苦

八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和不欲临苦。我们今天学习前四苦。

生苦。这不仅仅是指人在出生的瞬间所感受的痛苦，同时也是指我们生活、生存在世间的过程中所遭受的种种痛苦。在现实社会中，很多人经常会发出这样的感叹：活着真不容易，人活得太苦，太难，太累了。为了生活、家庭和孩子而奔波、赚钱，为了达到这些目的，不得不做一些不愿意做的事、不得不说一些违心的话。从冬到夏，从早到晚，从生到死，我们一直在周而复始地做着这一切，换来无数的痛，吃了无数的苦。

老苦。人活着就会老，无论使用什么样的名牌化妆品、保养品，都无法留住青春，到时都会老眼昏花、牙齿脱落、吐字不清、行走不便，被人嫌弃。自己既希望赶快死去，又特别害怕死去，内心异常的孤独、痛苦。这些老苦等同于恶趣众生的痛苦。谁也逃避不了这些痛苦，最终都要面对。



病苦。地水火风四大组合是身体的本性，四大不调时，就会遭受风、胆、涎等各种疾病的折磨。六根旺盛的时候，都是精力充沛、容光焕发、神采奕奕、精明强干的，一旦染上疾病，体力完全消失，卧床不起，说话也是有气无力，而且食欲不振，夜不成眠，还要被迫感受服药、针灸等痛苦。生活不能自理，暴躁易怒，如果病期过长，护理的子女、亲人也不能一

如既往地耐心照顾。一想到有可能因病而死，又非常害怕、恐惧，由于遭到魔障或恶缘，身心不得自在，处于迷乱的境界中，也有人因此而自杀。如果恶业深重，长年卧病不起，更是苦不堪言，简直生不如死。

死苦。生命就像早上刚刚升起，晚上又要落下的太阳，出生开始就又步向死亡，死期将至，虽有万贯家财，虽有至孝子孙，此时此刻谁也帮不了、替不了，只有无助、恐惧。人都特别怕死，对死亡的未知与无知是造成人恐惧死亡的最大原因。我们看刑场赴死的犯人，大都是吓得魂飞魄散，手脚瘫软，面如死灰，眼睛睁得大大的、万分惊恐、痛苦的模样让人油然而生怜悯。人死灵识离开肉体后，人的苦乐感受比活着时敏感很多倍，而且中阴幻象十分恐怖，阎罗狱卒的身躯比人高大七倍以上，他们拿着各种吓人的兵器，“打”“杀”喊叫声震天动地，死者以敏感脆弱的心，去感受比人间更恐怖千万倍的境况，当时的痛苦，我们活着的人根本无法想像。

大部分人都是通过病苦而进入死苦的。临死时病情恶化，感受到从未经历过的痛苦，同时还有很多我们想也想不到的恐怖现象，那个时候亡者特别害怕。但是害怕也没有用！自己也知道要从这个人间永远消失，所拥有过的一切都将永远失去，连自己的身体都带不走。心里牵挂家、孩子、亲戚、朋友、财产，什么都放不下，也知道这是绝对无法逃避的死亡。

回忆往昔所造的恶业，心生懊悔，一想到恶趣的痛苦便异常恐惧；想到有闲暇的时候没有修持对临终有利的正法，也会追悔莫及，痛苦万分。当那一刻来

临、趋入中阴界时，谁也代替不了，谁也无法帮助，只能孤独的一人承受死亡的痛苦。如果是一个罪恶深重的人，奄奄一息的时候，恶趣的境界已经显现，所有景象都是未曾想象过的恐怖，四大内收、呼吸窘迫、肢体颤抖、意识迷乱、眼睛变成灰白色之时，死主阎罗到来，中阴的境界出现了。这时他无依无靠，孤苦伶仃，两手空空离开人间，趋入恶趣。

谁也无法确定这样的死亡什么时候到来。我经常说：一定要努力啊！我们都要面对这样的现实。一定要提前准备。当我们学会面对死亡了，当我们为死亡的到来做好准备了，就不会那么烦恼、那么痛苦了。如果不听、不信，那就没有办法了，那就等着瞧吧！

7、八支分苦之其它四苦及其它善道之苦

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



今天我们学习的内容是八支分苦当中的怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦四苦以及三善道中的阿修罗苦和天人苦。

（1）八支分苦之其它四苦

怨憎会苦。冤家对头偏要生活在一起，离也离不了；偏要工作在一起，分也分不开。感受怨愤憎恨的同时，又要时时感受着在一起的痛苦。

爱别离苦。两情相悦的眷属，骨肉相连的至亲偏要分离，天各一方，感受恩爱别离的痛苦。谁都不希

望失去自己心爱的人和事物，但是有聚就有散，最终都会失去。世间轮回中的一切众生都是贪爱自己，嗔恨他人。虽然为了家亲眷属感受过很多痛苦，但是亲朋的聚合也是无常的，都是无常的本性。对于大多数人来说，如果亲人被伤害、沦落他乡或死亡，他们甚至会比自己遭受到这些还痛苦。特别是父母亲疼爱孩子，担心他们受冻、挨饿、生病或死亡。孩子病了，父母宁愿用自己的生命来换回他的健康。可是，如果仔细观察，亲友也不一定是真正的亲友，父母亲虽然自以为慈爱孩子，但慈爱的方式完全是颠倒的，最终却是害了他们。给孩子食物、财产，为他们操办婚事，实际是把他们束缚在轮回的绳索上；并且教他们战胜别人、残酷竞争，增长财富的方式也全是造不善业的方法，导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱。看似慈爱，实际上没有比这更严重的伤害了。

求不得苦。世间所有的人都希求幸福快乐、万事如意，但没有人会如愿以偿。想要得到的东西，无论是财富、健康、长寿和地位，都不可能全部得到，不可言喻的痛苦也随之而来。

我们都想求发财、求平安、求健康。可是越求发财越发不了财，越求平安家里越出事儿，越求健康越有病。没有一个人不希望幸福快乐，但是谁也没有心想事成。有人为了幸福建造房屋，但是房屋倒塌自己丧命；有人为了充饥享用饮食，但却导致疾病危及生命；有人为了胜利而奔赴战场，却一命呜呼；有人为了追求利润而去经营，却遭对手陷害沦为乞丐。为了追求今生的幸福而辛勤劳作，但是如果没有前世的福

德因缘，连温饱都很困难，并且会备受磨难，最终只能堕入恶趣深渊，无法解脱。所以古大德说：“勤劳如山王，不及积微福。”

一个人终生操劳世间琐事，结果只是感受痛苦而已。如果把这些精力用在修持正法上，即使今生不能圆成佛道，也不会再感受恶趣的痛苦。

应这样观修：如今我们已经知道取舍善恶的界限，此时，就不应致力于导致轮回的世间琐事，而应修持真实的正法。

不欲临苦。不希望降临的，都降临到自己身上；不愿意接受的，都发生在自己身上，这都是因自己往昔所做的业力而显现的。在这个世间所有的人都不希望承受各种各样的痛苦，但是不愿意承受也要承受，这是生而为人必须要承受的。世间越来越污浊，人心越来越恶劣，幸福快乐越来越少。人间的苦跟恶道的苦比起来其实并不算苦，差远了。财富、名利都是因自己往昔积累的善业而产生的，有了这样的因，不去追求也自然会得到善果，否则，无论怎么辛勤努力也不会如愿以偿，只能遭受失意的痛苦。所以应当明了“知足才能常乐”这个道理，不做欲望的奴隶。让我们每个人都静静地、仔细地想一想：在这个世界上，我们日复一日，年复一年，每天为生活、为家庭、为子女，不停地忙碌，到底获得了多少真正的幸福与快乐呢？

三根本苦、八支分苦都是大概说的，其实不仅仅是这几种，人间的痛苦还有很多很多。人，从生到死所经历的一切，都是痛苦的因和痛苦的果。

（2）阿修罗之苦

三善道中的阿修罗界也充满了痛苦。阿修罗界也叫非天，这些众生的福报很大，寿命也长，他们的财富可与天人相媲美，但是由往昔的嫉妒、好斗的恶业所感，身相丑陋，嫉妒心特别粗重。他们在部落之间不断地打打杀杀，永远处在战争中。阿修罗的世界里生长着一颗如意树，这颗树特别高，一直伸到天间，天人所需的一切都是从这颗树上生出的。阿修罗见自己的土地上生长的树为天人所享用，生起了很强的嗔恨心和嫉妒心，于是身披盔甲、手持兵器前去与天人作战。天人从粗恶苑中取出兵器，乘着护地神象，天王帝释骑在大象中间的头上，三十二眷属骑在大象其余的三十二个头上，由不可思议的天兵天将围绕，发出震耳欲聋的声音，势不可挡。作战时，天人的金刚、宝轮、短矛、铁弩等如雨点般降下。天人具有神变，可以抱起大山抛出。天人有七个凡人那么高，阿修罗却很矮小。天人除了断头以外，无论受什么伤，都可以用天境的甘露治愈，而阿修罗则与人一样，被击中要害部位就会立即死亡。天人又在醉天象的鼻子上系上宝剑轮，遣出天象时，能杀害数十万的阿修罗。阿修罗的尸体从须弥山上滚下来，落入游戏海中，海水都成了血红色。他们在战争中受伤、死亡，但是因为业力没有穷尽，马上又投生为阿修罗，继续重复着战争、失败、死亡的痛苦。阿修罗的嫉妒心、嗔恨心特别强，所以他们没有快乐，没有幸福。

（3）天人之苦

六道最高处是天人。他们福报最大，相貌也好，

但是只知道享乐，不知道学佛修行，虚度光阴。他们的寿命虽然长达数劫，但在他们的感觉中时光转瞬即逝，散乱迷茫中不知不觉寿命已尽。从四大天王到他化自在天，无论生在哪里都要感受死亡的痛苦。他们死亡之前的七天，五种死相现前：以前天人身体的光，可以照射一由旬或一闻距，现在光已消失；以前喜欢坐在宝座上，现在却不喜欢。以前天人的花鬘经久不枯萎，此时已全部凋谢；以前天衣如何污染也沾不上污垢，此时天衣陈旧、沾满垢秽；以前天人身上不会流汗，此时身上出现汗水。当这些现象出现时，他们知道自己将要死亡了，内心十分痛苦。他的眷属们也知道他要去世了，都远远的走开，在远处给他撒花，并祝愿他到人间行善，再转生为天人，然后就都离开了，只剩下他自己。他以天眼观察，知道自己来世会转生到哪里。大部分天人死后都下地狱，他们能看到地狱的境况。死亡的痛苦还未去除，又加上即将堕落的痛苦，两种痛苦加在一起使原本的痛苦增长了两、三倍。这种痛苦已经超过了地狱的痛苦。就这样他们在大声哀嚎中挨到死亡的降临。这种情形要停留七天，三十三天的七天是人间的七百年。有的天人也会投生为人。现在有很多人除了吃喝玩乐什么也不会，这都是从天上堕落下来的可怜众生。

从地狱到天间，我们已经了解了六道轮回的过患。现在我们应该知道，为什么说轮回是火坑，是苦海，都充满了痛苦，一处也没有安乐。我们往昔所留恋的、追求的东西，到底在哪里呢？

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！



轮回过患小结思考

1、六道众生各感受什么痛苦？

2、轮回有没有结束的时候？

3、脱离轮回的方法只有佛法吗？

4、什么才是真正的解脱？

5、任何人都可以在今生解脱吗？

6、在佛的境界中还有没有轮回和众生？

7、佛是怎么来到轮回里的？

8、怎样从心的生灭来认识轮回？

9、六道以外有没有其他的众生？

10、有什么依据来证明人有前生和来世？

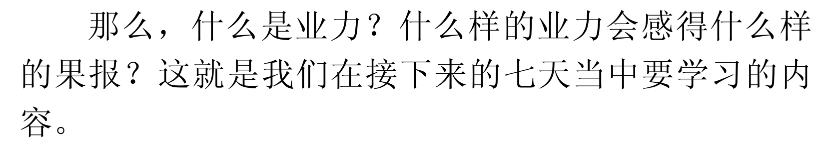
（四）因果不虚

1、应断除的不善业之一

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

从今天开始我们学习因果不虚。

在学习轮回过患的时候，我们知道六道中任何一处众生都有诸多痛苦，这些痛苦是由众生各自的业力而感受的，是来源于业力现前时的果报。我们一直辗转于轮回，反反复复地投生、死亡。有时候根据自己的恶业堕落三恶道，有时候根据自己的善业转生三善道。从地狱到人天，一切外器世界、内情众生都是因业力所现。



那么，什么是业力？什么样的业力会感得什么样的果报？这就是我们在接下来的七天当中要学习的内容。



可以这样说：我们现在所经历的一切，所感受的一切，无不是因缘果报。世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。如是因，如是果。现在得到的结果，完全是因为以往种下了这样的种子（因），待因（种子）、缘（阳光、土壤、水）具足了，就会结果。因此说：所有的一切都是因果。

《地藏经》中说：“南阎浮提众生，起心动念，

无不是罪，无不是业。”由于我们的业障、习气及环境的影响与诱惑，在我们所思所想中都是贪嗔痴慢疑；在我们所做所行中都是杀盗淫妄酒。无论我们是否相信因果，我们所做的一切都会形成某一种结果。做善，就是种善因，将来要结善果；做恶，就是种恶因，将来要结恶果。现在的人们之所以为了眼前的利益，不择手段，肆无忌惮，无恶不作，就是因为不懂因果，不相信因果。因果是佛法里讲的道理，不懂因果就是不懂佛法，不懂佛理。修行就要懂因果，信佛就要信因果。我们学佛修行的过程就是做两件事：断恶，行善。如果不懂因果，不懂什么是恶、什么是善，怎么断恶行善？所以我们学习因果不虚，修持因果不虚非常重要。

因果不虚整个课程可以分为三个部分。（一）、应该断除的不善业，（二）、应该行持的善业，（三）、一切业的自性。

（一）应该断除的不善业。有身三业、口四业和意三业，这是我们应该断除的十种不善业。做了这些恶业的果报是堕落三恶道，感受地狱、饿鬼、傍生的痛苦。

（1）身不善业之杀生

身的不善业有三种：杀生，偷盗，邪淫。

杀生，就是杀害众生的生命，断除他的命根，使他的身体和神识分开。贪别人的财物，贪动物的肉、血、皮毛，这是因贪心而造的杀业。怨恨、仇视并将他杀害，这都是因嗔恨心而杀生，比如士兵在战场上杀敌。有的人不知道其它众生有生命，会感知痛苦，

随便杀掉鸡、鱼、虾等，心里还丝毫不觉得是杀生；有的教派还把杀生当成善事。这都是因愚痴而杀生。

杀生要具足完整的四种分支：对境、动机、行为、结果。这四个分支都有了，就是一个完整的杀业。比如说杀一只鸡：认准它了，这只鸡就是你杀生的对境；心里决定杀它，这个念头就是动机；杀它所采取的行动、杀它的过程这就是行为；最后把它的命根断掉了，使它的神识和身体分离了，就是结果。这就是一个完整的杀生的罪业。

还有杀人。无论杀的是老年人、成年人，还是婴儿、胎儿，都是一样。只要你认准了他，有了杀他的动机，不管是自己动手、还是让别人杀，或者采取其他方式，只要最后让他死了，这就是一个完整的杀人的罪业。堕掉胎儿也是杀生。这个时候你已经彻底犯了杀生戒，在你的相续中,戒体已经完全失毁了。在所有的恶业当中，杀生的罪业是最严重的，因为对任何众生来说，生命都是最珍贵的。拿我们自己来说，如果到了危及生命的时候，可以舍弃所有的财产来保护生命。每个众生都一样珍惜自己的生命，如果你杀害他们，结果就是下地狱。



地狱的痛苦我们都很清楚，堕落了就很难很难再出来。就算是好不容易出来了，也难投生为人；终于投生人了，还要感受短命多病的果报。现在有的人病痛特别多，寿命特别短，这些都是杀生的果报。最后杀生还要还命，杀一条命要还五百条。其实我们每个人都杀过生，仅仅是走路，脚下就踩死过无数含灵众生。

杀业里罪业最严重的是杀父、杀母、杀阿罗汉，这三个都属于五无间罪。这种人死后不需要经过中阴界，不需要经过阎罗王的审判，直接下到无间地狱。其次是杀人的罪业，因为人道众生有解脱的机会，有成佛的可能，如果你杀害了他，就等于断了他的慧命，使他失去了解脱、成佛的可能，所以这个罪业也特别严重。居士五戒里有杀生戒，杀生的根本戒就是杀人，如果你杀害人的生命了，就是彻底地犯戒了。

杀害其他众生的生命也是犯戒，但不是犯根本戒。所以杀害一切生命的罪业都特别严重，尤其是杀害父亲、母亲、阿罗汉、佛、菩萨、上师、善知识和大德高僧。这些罪业，即使我们今生没有做过，生生世世中也一定做过，所以也要一同忏悔。

很多人都认为只有亲自动手杀生才是罪过。其实，亲手杀生的罪业、让别人杀生的罪业和随喜他人杀生的罪业，这三者都同样是杀业，都同样要感受果报。现在很多人自己不杀生，但让别人杀，这也是杀生。比如说你家里有一只鸡，自己不敢杀，让别人杀，这也一样有杀生的罪过；或者别人杀了一只鸡，你对他杀鸡的行为生起欢喜心了，也就是随喜他人杀生，这也要感受杀生的果报。生起杀害某一众生的想法，或者口上说了这些话，即使行为上没有杀生，也已经具足了“对境”和“动机”的两种分支，虽然没有具足四种分支的杀业的果报那样严重，但是相续中也已经有了杀业，也要感受果报。如果是很多人杀害同一个众生，那么每个人都有完整的杀业，而不是同一个杀业的果报由很多人分担。很多人打蚊子、打苍

蝇了还说："就杀一条命，这也不算什么！"根本不在乎。这不是小事！六道轮回真的存在，地狱的痛苦是真实的，你打它的时候很容易，但你感受果报的时候可不那么容易！

都说信佛信佛，学佛学佛，实际上根本不信佛，实际上根本没有学佛！佛法是不伤害众生的，你却天天伤害众生；佛法是不恼害众生的，但是你却天天杀害众生的生命。天天造业！哪有这样的学佛人？自己最清楚自己！你的所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，还说信佛？还说学佛？这不是成为佛家的油子了么？还敢这么说！

你可以不管自己，但是你不能丢佛家的脸，不能丢佛教的脸，不能丢上师三宝的脸！如果你做不到，干脆就别说自己是信佛、学佛的话，别提这些！如果你能够做到，能表法，能做个榜样，让别人也跟你学，那样说说也行。如果自己做不到，就别提这些了！这不是小事，是下地狱的因缘啊！



2、应断除的不善业之二

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的是十种不善业的其它内容。

（2）身不善业之偷盗与邪淫

首先是身不善业的第二个：偷盗，也就是不与取。它分为三种：强权不与取，盗窃不与取，欺诳不

与取。

强权不与取：是通过自己的势力和权利，用强硬的手段夺占别人的东西。例如君主不依靠合法税收，而是凭借暴力甚至军队来劫夺财物。

盗窃不与取：是在暗地，偷偷摸摸地窃取别人的东西。

欺诳不与取：是通过欺诳、诈骗等手段得到别人的东西。做生意的人很容易造这种业，把不好的货物说成是好的，把廉价的货物说成是贵重的，以此欺骗顾客，这些都是欺诳不与取。还有的人专门喜欢占别人的便宜，这也是属于偷盗。

买卖双方进行交易时，不仅有卖方造的欺诳不与取的业，同样，买者在选择商品时也会造业。妄说自己想买，结果却不买，使买卖双方不和睦，这是离间语；说货物低劣是恶语；卖方随意抬高价格，买者不想买也讲价是绮语；买卖双方都想占上风，卖者之间也相互争夺，这是害心；为了买卖而屠杀牲畜是杀生。除了邪见和邪淫以外，十种不善业已全部具足。如果经营不顺利，还会浪费自己与他人的财物，使大家痛苦，更使自己陷入困境。如果生意兴隆，又会产生更大的贪心，即便富可敌国也只能不断地造恶业。怀着欺诳心经商，违背了饶益众生的菩提心，是最容易使自相续中恶业增长的行为。

邪淫。跟夫妻之外的人有不净的行为，都属于邪淫。夫妻之间，在佛教的纪念日和持斋日里有不净的行为；在上师三宝所在的地方、寺庙里、佛堂里、僧人住的地方有不净的行为；病时、妊娠期间、经期，

产妇未完全恢复时有不净的行为；与近亲属或未成年人有不净的行为；通过不正当的部位交合，都属于邪淫。

杀生、偷盗、邪淫这三种是身不善业。

（3）口的四种不善业

口不善业有四种：妄语，离间语，恶语，绮语。这四个也就是我们常说的口业。

第一是妄语。妄语分为一般妄语、大妄语、上人法妄语，罪过一个比一个严重。

一般妄语是为了欺骗他人而所说的一些谎话。如果心里没有欺骗别人的想法，就不算妄语。

大妄语：对别人说善法没有功德，恶业没有罪过，清净刹土没有安乐，恶趣没有痛苦，佛陀没有功德等等。不可能再有比这些更严重的妄语，所以叫大妄语。

上人法妄语：没有得定却说得定了；没有神通却说有神通；修持没有达到佛菩萨的境界却说达到了。“我看见佛了，我给他供养了！我看见了魔，我把他降伏了！”这些话绝对是上人法妄语。有些人自称是上师或成就者，欺骗他人。末法时代，骗子比圣者更得势，很多学佛的人也迷信、愚痴，愿意相信这些。要相信因果，不要轻信这些妄语。有神通、有神变的人不可能随随便便地用，也不可能随随便便地说。在沙弥戒、比丘戒里这些都是遮止的，佛不允许这样。只有在对众生有利益、没有伤害的情况下才可以用。

第二是离间语。离间语有公开离间语和暗中离间语两种。



公开离间语，是公开地说离间语，说破坏在场的人关系的话。暗中离间语，是背地里挑拨离间，当着一个人的面说另一个人的坏话，让他们之间不和睦。其中最严重的是破和合僧团——破坏僧团内部和两个僧团之间的关系，这属于五无间罪，果报是直接下无间地狱。密宗里，挑拨金刚上师和弟子之间的关系、挑拨金刚兄弟之间的关系罪业更重，是后果最严重的离间罪。

第三是恶语。恶口骂人，说别人听着不悦耳，听了伤心、生气的话，说别人的坏处，或者以其它方式使别人不愉快。对六根不具足的人说他的缺陷：什么聋子、瞎子、胖子、矮子，这些都属于恶语。另外在上师、善知识、大德高僧面前，说各种不悦耳的语言，也有极大的罪过。

第四是绮语。说没有用的、跟自己没有关系的闲话、废话，都属于绮语。要多念佛、多持咒、多诵经，不能说这些绮语。

这就是四种口业，我们一定要断除这些恶业。如果造这些恶业了，结果就是堕落恶趣，感受痛苦。

（4）意的三种不善业

意业分三种：贪心、害心、邪见，这些是心里的念头。

贪心，是对别人拥有的财产、地位、权利、势力等生起贪心，自己想得到，甚至想抢占别人拥有的东西。害心，是想恼害他人，想伤害他人的心态。比如别人发财了，不但不高兴还希望他破财；别人成功了，不但不赞叹还希望他倒霉，这些都属于是害心。

邪见有两种：一个是无有因果之见，一个是常断见。

无有因果之见：认为修善法没有功德，造恶业没有罪过。不管是否说出来，只要心里有这个见解，就是邪见。前面讲打妄语的时候提到过，妄语的前提是心里有欺骗别人的想法，这里也一样，重要的是念头。你从心里想“行善无有功德，造恶业无有罪过”，不相信人有前生、人有来世，不相信佛有那么大的功德，不相信轮回有那么大的过患，不相信有地狱，不相信有清净刹土，这些念头、这些想法都是邪见。

常断见分两种：一个是常见、一个是断见。这里说的都是外道的见解，共有三百六十种邪见，总结起来是常见和断见。

常见：外道一些观点认为外器世界、内情众生都有创造者，是梵天王、遍入天主创造了整个世界、人类和动物。人类的快乐、幸福都是他们赐予的，信奉他们就会得到快乐。反之，就会受到惩罚，遭受痛苦。外道还认为制造者是恒常不变的，他们永远都存在。这些见解叫常见，也叫常邪见。



断见：有些外道认为，外器世界、内情众生都是自然形成的，不因业力，不靠外缘，没有前世，也没有来世。外道这种断因果、断法的见解叫做断见，也叫断邪见。

以上就是十种应该断除的不善业。这些都是不应该有的行为和起心动念，在相续中应该断除的。我们随喜他人的功德，就能够得到他人所做的功德；我们随喜他人的恶业，同样要感受他人造恶业的果报。所

以，一定要注意：不能随喜他人所做的恶业。一定要劝止他，别让他造业，然后替他消业，替他忏悔，对造恶业不能生起欢喜心。我们已经学佛了，但是为什么还在造业，还会痛苦？因为我们并没有深信因果，不懂得取舍因果。不相信因果，等于不相信佛的教言，也就等于没有信佛；不取舍因果，等于不修持佛法，更谈不上有修行。不管修持哪一个法门，学习因果不虚，修持因果不虚都是必不可少的。懂得什么是善行，什么是恶业，知道怎么去断恶行善，这才是真正学佛修行人。

3、十种不善业的四种果报之一

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

前两天学习了十种不善业，今天来学习十种不善业的果报。

（1）十种不善业的四种果报

十种不善业各有四种果报：异熟果，等流果，增上果，士用果。

异熟果：无论是哪一种不善业，因嗔心而造业则堕入地狱；因贪心而造业则转生饿鬼；因痴心而造业则转为傍生。或者按动机和烦恼的程度、积累恶业的多少、时间的长短分为上中下三品。上品是贪嗔痴等烦恼特别粗重，并且长期积累恶业，最终堕入地狱，中品者转生饿鬼，下品者转为傍生。

等流果：由于异熟果的感召，从恶趣中解脱以后，获得人身时所感受的痛苦叫做等流果。同时，恶趣中也有许多与各自的业因相同的各种痛苦，这些也是等流果。等流果分为同行等流果和感受等流果。同行等流果：前世造什么业，今世也喜欢造这种业。感受等流果：比如前世杀生，今生就会短命多病。每种不善业都有各自的感受等流果，后面将详细讲述。

增上果：果报在外缘上的成熟。

士用果：所造的恶业与日俱增，在无尽的轮回中，生生世世延续无边的痛苦。

（2）身的三种不善业之杀生的四种果报

下面我们来看看杀生罪的四种果报是怎样的。

首先，杀生的异熟果是堕落恶趣。因嗔恨心而杀生，异熟果是下地狱。出于憎恶、怨恨、厌弃、复仇心而杀害众生，不管通过什么方式，只要达到了使众生死亡的目的，就会下地狱。因贪心而杀生，异熟果是转生为饿鬼。贪他人的财物，贪傍生的血肉、皮毛而将众生杀害，就会转生为饿鬼。因愚痴而杀生，异熟果是投生为傍生。有的人不知道动物也有生命、也会感觉恐惧和痛苦，而将它残杀。还有的外道把杀生当成善业，甚至认为通过杀生可以得到解脱，这些都是因愚痴而杀生，这种杀生的异熟果是投生为傍生，在傍生道里受苦。

从另一个角度来讲，杀生的异熟果与烦恼的程度也有关系。因特别粗重的贪心、嗔恨心、愚痴而造的杀业，是下地狱。如果贪嗔痴不是特别的粗重，异熟果是转生为饿鬼；因一般的贪嗔痴而杀生的异熟果



是投生为傍生。另外，这还与杀业积累时间的长短有关系，经常杀生，积累杀生的恶业时间特别长，异熟果就是下地狱，中等的投生为饿鬼，下等的投生为傍生。

经常杀生和一两次杀生不一样。有的人杀生时烦恼很重，有的人是带着特别羞愧的心去杀生，这也不一样。但这都是大概说的。实际上，业力不可思议，因果不可思议。业有很多种，果也有很多种，因和果的关系也有很多种，没有办法完全说清楚。

第二是杀业的等流果。造了杀业，堕入恶趣以后很难很难出来。即便是出来以后得到了人身，也要继续承受痛苦，这是感受等流果。前世经常杀生，杀业特别重的人，从地狱里出来以后，今世也喜欢杀生。现在有些人有爱钓鱼等等杀生的行为，有的孩子从小就喜欢杀害虫子、苍蝇，这都是前世造杀生恶业的同行等流果。动物也有这样的，比如豺狼等野兽只能靠杀生来生存，这也都是前世杀生的同行等流果。

感受等流果是短命多病。在那么漫长的时间里，经历了恶趣中无数不可言喻的痛苦，好不容易得到了人身，却连续不断地被病魔纠缠，从小到老、从生到死从来都没有健康过。还有的人几个月、几岁、十几岁就夭折了。这些都是杀生的感受等流果，都是自己过去生杀业深重的果报。

有病了，上医院、吃药打针当然也能好，可是解决不了根本的问题，这次好了，下次还会生病。还有的人到处找些算命的、驱邪的人，让他们送不净的东西。有的时候也许是有鬼神伤害你，但那只是一种外

缘，因还是自己杀业的果报。不是别人让你病，也不是别人让你死。任何人都不能断掉你的因果，只有向上师三宝忏悔，通过忏悔才能清除业障，业障清净了才能断除病根，才不会短命多病。

第三就是杀业的增上果。终于得到人身了，却出生在脏乱、危险的环境里，心情很压抑，活得也不安心。我们看看现在这个世界，有的地方环境特别不好、到处都有危险。出生在这样的环境当中，都是杀生的增上果，都是自己造业的果报。

第四是士用果。前世杀生，今世也爱杀生，生生世世不停地杀生，杀业越来越增长、果报也越来越严重，永远出不了轮回。

只要造了杀业，就一定要感受这四种果报。地狱、饿鬼、傍生的痛苦我们刚刚学过不久，感受恶果不是轻松容易的事。很多人还在到处杀生。苍蝇、蚂蚁、蟑螂，这都是生命！现在人吃的、穿的一些东西，都是拿众生的命换来的。我们也不是吃不上饭、穿不上衣服，为什么一定要吃它们的肉、穿它们的皮？我们现在投生为人，它们投生为动物了，我们有能力杀掉它。但是它不想死，它也没有做过对不起我们的事，我们就轻易地杀掉它们，这是多大的罪过！它死的时候肯定会恨你，以后会来找你麻烦。不信因果，不管是今生还是来世，肯定会感受痛苦，肯定会有报应！

我们现在不是说别人，说的是我们自己。我们现在说的道理都是佛法，把佛法当镜子照照自己的罪过。从现在起，下决心、做决定：从今以后纵遇命难



也不杀生。对自己所做的这些罪过，一定要忏悔，这才是减轻罪过最好的方法。



4、身的三种不善业的其它两种果报

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续来学习十种不善业的四种果报。

（1）偷盗的四种果报

十不善业的第二种偷盗，也就是不与取。偷盗罪也有对境、动机、行为和结果四种分支。

偷盗的对境是不属于自己的东西，自己没有权利拥有的东西。动机是明明知道这个东西不属于自己，还想把它变成自己的，想通过抢、偷、骗等念头都是动机。行为是自己亲自去做或者指使他人去做，不管采取的方法是什么，都是行为。结果，是把别人的东西归为自己所有。这是一个完整的偷盗不与取的罪业。

犯了偷盗罪要感受四种果报：异熟果，等流果，增上果，士用果。

第一是异熟果。与杀生的异熟果一样，偷盗的异熟果也分三种。因嗔恨心偷盗的，下地狱；因贪心而偷盗的，转生为饿鬼；因愚痴而偷盗的，投生为傍生。或者按烦恼的程度、动机的大小、罪业积累的时间，也可以分上、中、下三品。贪、嗔、痴特别粗大，动机特别强烈，并且长期积累偷盗的上品罪业，

就会下地狱；中品罪业的投生饿鬼；下品罪业的投生为傍生。昨天也讲过，众生的业力、果报各种各样，不可思议。这都是大概地分为几类。

第二是等流果：同行等流果、感受等流果。前世，爱偷别人的东西，爱占别人的便宜，先堕落恶趣，很难出来，终于出来了，再投生成人，还是喜欢偷盗，还是喜欢占便宜，以后还要重复地感受偷盗的果报。有的人从小就喜欢偷鸡摸狗，这种人前世肯定是爱偷东西的人，这是他的同行等流果。

感受等流果是贫穷，无论怎么努力也赚不到钱、积累不到财富，永远处在贫困的状态中。即便偶尔得到一些财富，也不稳定，经常被偷、被抢、被骗，做生意也容易赔钱。这些都是偷盗的感受等流果。

现在这样的人很多，为了发财付出过很多辛苦，但就是富裕不起来。有的商人利用欺诈等卑劣的手段致富，有的盗贼通过偷窃而发财，但是因缘一旦成熟，将会遭受越来越贫穷或者无法享用财富的感受等流果，死后还会堕落为饿鬼，数劫中无法解脱。有些人表面上看起来很富裕，但是异常吝啬，舍不得吃，舍不得用，实际上已经感受了饿鬼的等流果。如果再把钱财用来造其它的恶业，还会继续感受其它恶业的果报。



第三是偷盗的增上果，偷盗的果报在外缘上的成熟。在农村，种庄稼、种果树经常遭遇各种灾害，没有收成；在城市，有工作却因为各种原因拿不到工资，甚至自己所在的单位破产、公司倒闭，得不到生活保障。

第四是士用果，偷盗的业越来越增重，每时每刻、生生世世都不停地增长。

这就是偷盗的四种果报，如果偷盗过，或者通过各种手段曾经占有他人的财物，就一定要忏悔，将此罪业清净，以后要注意绝不能再犯。

（2）邪淫的四种果报

身三业中的最后一种是邪淫。跟夫妻以外的人有不净的行为，称为邪淫，这是在家居士戒。除此之外夫妻之间也有限制。时间：佛菩萨的圣诞日、涅槃日、成道日、持斋日等纪念日；地点：上师三宝所在的地方，寺院、佛堂；身体状况：孕期、经期、产后未恢复。在这些情况下夫妻之间有不净的行为都属于邪淫。

这是简单地说，详细的还有很多。在家居士有的不是夫妻双方都信佛，所以很多时候不方便。我们都是修大乘佛法的，要恒顺众生；而且，你做的太过分了对自己的修行有障碍，对他人也有伤害。但是那个时候你心里要知道这些不应该做。为了他人，为了方便，要发清净心，然后要忏悔，也不会有太大的罪过。不能随随便便地做，这都是造业啊，可不是闹着玩的。

现在很多人不懂这些道理，天天造业，还不知道忏悔，但是不懂不等于不受果报。我们造业就是四个原因：一是根本不知道这样做有罪过；二是不相信；三是习气；四是烦恼。以前不懂这些道理，现在懂了，就要注意，如果实在不方便做了，一定要忏悔。

犯了邪淫罪也要感受四种果报。首先是异熟果，

因嗔恨心邪淫的下地狱；因贪心邪淫的转生为饿鬼；因愚痴邪淫的投生为傍生。因贪嗔痴粗重程度的不同分上、中、下三等。上等堕落地狱，中等转生饿鬼，下等投生傍生。此外，与动机的大小、造业和犯戒的时间长短也有关系。这是简单地说，详细的就没法说清楚了。一旦堕入恶趣，几乎不可能再出来。好不容易出来，投生为人以后，还要感受等流果、增上果、士用果。

同行等流果：前世造过邪淫的罪业，今生也喜欢邪淫。有的人从青少年时代开始就有这些毛病，这都是邪淫的同行等流果。

邪淫的感受等流果是丈夫或妻子相貌丑陋、懒惰，夫妻感情不好。现在有很多这样的情况，有的人夫妻关系一直处理不好，妻子怨丈夫，丈夫怨妻子，天天吵闹，感情濒临破裂的边缘，想离婚也离不了，只有在苦恼当中虚度人生。人们都认为这种情况是双方性格不和，实际上，这都是邪淫的感受等流果。邪淫的增上果是投生为人以后，出生在肮脏污浊、臭气熏天的环境中。邪淫的士用果是恶业日日夜夜、世世代代都增长，罪业不断积累，果报越来越重。邪淫了，没有做忏悔，在相续中还有这个恶业，就要感受这四种痛苦。



在感受果报的时候，互相之间不要埋怨，这都是自己的业。珍惜夫妻间的缘分，不要吵，不要闹，不要离婚，好好地过日子！我说过，会过日子的人就是有修行的人，不会过日子的人就是没有修行的人，好好地生活，这就是修行。你好好在生活中修行，家庭

和睦，心情舒畅，身体健康，工作顺利，这就是吉祥圆满，这就是我们修行的目的。

如果你学佛修行，最后连与家人的关系都处理不好，给家里添了那么多麻烦，这不是修偏了吗？有的人心里想："我是学佛人，我是修行人，他反对我信佛，我才不管他呢！" 学佛修行也跟福报、根基、缘分有关系。有福报、有根基、有缘分才能进入佛门，没有福报、没有根基、没有缘分的人根本不可能相信佛法。对那些不信佛的人，你要可怜他，为他发一个好心。佛法是饶益众生的，不是伤害众生的；佛法是断烦恼的，不是给众生制造障碍的。

5、十种不善业的四种果报之二：口的四种不善业的果报

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

从今天开始我们学习口的四种不善业的果报。

（1）妄语的四种果报

首先是妄语。妄语分三种：一般的妄语，大妄语，上人法妄语。一般的妄语是为了欺骗别人所说的谎话；大妄语是违背真相、违背真理的谎话，比如说没有六道轮回、没有因果、佛没有圆满的功德这些特别大的谎话；自己没有修行到的境界却说修到了，自己没有神通却说有神通，这些谎话是上人法妄语。上人是登地以上的菩萨或佛，有大神通、大神变等有成

就的人。

妄语的对境是能听到你的声音、能听懂你说的话、能明白你的意思的人和其他众生。你有想欺骗他人的念头，这就是动机。你所说的这些谎话就是行为。最后不管你是否欺骗到他了，只要他能听见、能懂得你说的话，你就已经彻底造口业了。

居士五戒中也有不妄语戒，但重要的是，如果你说了上人法妄语，你就彻底犯了居士五戒中的不妄语戒，犯了根本戒。在你的相续中就没有这个戒体了。即便你得道了，真的有神通、有神变，也不能随便说、随便用。如果你乱说乱用，也是犯戒，佛不允许弟子们修神通、说神通、用神通。但是现在有些人就是特别喜欢打这些妄语。除非是对众生没有伤害，只有利益，或者为了自己能够学佛修行、对他人又没有多大的伤害，在这些情况下才可以开许。其实这也不是妄语，表面上是妄语，实际上是善，是方便语。

先说妄语的异熟果。跟前面讲过的身三业一样，妄语也有因嗔恨心而说的，有在贪心、愚痴的状态中说的。因嗔恨心说则下地狱，因贪心说则转生饿鬼，因愚痴说则投生为傍生。还可以根据贪嗔痴粗重的程度不同，分为上品、中品、下品。上品的下地狱，中品、下品分别转生为饿鬼、傍生，在三恶道中感受各自的痛苦。造了一个完整的妄语业，堕落恶趣以后很难出来，很难投生为人。终于投生为人了，那个时候还要感受等流果、增上果、士用果。

等流果分同行等流果和感受等流果。同行等流果是前世打过妄语、爱说谎话的人，今生也有这个习



气，经常欺骗别人。现在的孩子当中，有的就特别喜欢说谎，没有人教他，自然而然就会，这就是前世打妄语、说谎话的同行等流果。

还有感受等流果，经常无缘无故地遭到别人的诽谤，或者总是上当受骗。这是前世说妄语的果报。如果发生这些事，应该勇敢地接受，不能怨恨别人，要怨就怨自己，这是自己前世造的业，今生业力现前的果报。

遇上这样的事情，有的人想不开、想不通：自己没有做这些事，也没有得罪谁，为什么就会莫名其妙地惹出许多流言蜚语？我那么信任他，那么帮助他，他却反过来欺骗我，心里有很多解不开的结。这都没有什么，你真正相信因果，一切就会解开，不会有想不通的时候，不会有看不开的事情。这都是自己造的业，除了消业忏悔，别无它法。

妄语的增上果是再投生为人的时候，出生到财富不稳定、容易感受恐惧的地方，内心无法安稳，总是慌慌张张的。现在有的人做炒股票这类行业就是，那么多钱放在股市里，时赚时亏，行情不稳定，心也跟着不稳定，终日在忐忑中度过。这都是前世说谎话、打妄语的增上果。

还有士用果。造了妄语业如果不忏悔，罪业就会每时每刻不停地增长，生生世世持续积累恶果，加重痛苦。

（2）两舌的四种果报

两舌也叫离间语，有公开离间语和暗中离间语两种。公开离间语是当面挑拨双方关系，暗中离间语是

背后挑拨离间，破坏他人之间的关系。有了想让他们不和的动机，有了对境和行为，并导致了破坏他人关系的结果，就是一个完整的离间语。

与妄语一样，离间语也是很严重的口业，要感受四种果报。第一个是异熟果，因嗔恨心而说的离间语，果报是堕落地狱；因贪心而说的离间语，果报是转生饿鬼；因愚痴的心态而说的离间语，果报是投生傍生。根据贪、嗔、痴等烦恼和动机可以分上品、中品、下品。上品堕地狱，中品堕饿鬼，下品堕傍生。造了妄语业，好不容易脱离恶趣，投生为人了，还要继续感受果报。

同行等流果是再次投生为人以后，也有说离间语的习气，从小就经常挑拨离间、说人是非。

然后是离间语的感受等流果。现在很多人都是这样，说实话也没有人相信，连自己最亲近的人都不愿意听，但有的人说谎话都有人相信。有人遇见这样的事，往往想不开，总是埋怨别人。其实这没有什么可抱怨的，这些都是离间语的感受等流果，都是自己造口业的果报。



“我是好心好意地，我完全是为了他，但他就是不理解我。”不要这样想，不要对这些事起烦恼，更不能去恨别人。我们要明白，幸福是自己造的，痛苦也是自己找的。不要发别人的牢骚，多从自身找原因，自己造过这样的业，才会感受这些不愉快的果报。

还有增上果。离间语的增上果是转生在悬崖、深谷等道路不通畅，经常遇到危险的环境里。

离间语的士用果也是不间断地累积离间语的恶业，果报不停地增加。

（3）恶口的四种果报

第三种口业是恶语，说别人不喜欢听，让别人生气的话。说别人的缺点、过错、身体上的残障，这些都是恶语。一定要注意，那些粗言恶语千万不能轻易说，造了这样的口业，也要感受堕落恶趣的果报。现在很多人一点点也不注意，到处说瞎子、瘸子、胖子、矮子这些伤害人的话，这都是有果报的，都要注意。

从前，婆罗门迦毗罗称呼迦叶佛的比丘们为“马头、牛头”等许多这样的恶语，死后转生为一个长了十八个头的鲸，一劫中不得解脱，此果报穷尽后，又堕入地狱中。还有一个比丘尼称呼其他比丘尼为“母狗”，结果她在五百世当中转生为母狗。类似这样的公案还有很多，大家可以看看《百业经》。所以说话应该尽量温和。尤其我们不知道哪里有圣者补特伽罗和菩萨，所以应当对所有的人观清净心，多称赞别人，多说他人的功德、好处。如果对一位菩萨出言诽谤，恶语中伤，比杀害三界所有众生的罪过还重。

造了恶语业要感受四种果报。因嗔恨心而说恶语，讥讽、辱骂别人，果报是下地狱；因贪心而说恶语的果报是转生饿鬼；在愚痴的状态中说恶语，投生傍生。以特别粗重的贪嗔痴等烦恼说恶语，也是下地狱，烦恼程度不太重的投生饿鬼，烦恼轻的投生为傍生。历经三恶道中漫长的磨难以后，终于投生为人了，还是要沿袭前世的习气，感受同行等流果。前世

爱骂人、爱说挖苦话，今生还有这样的恶习。有人骂人不用别人教，自然而然就会，而且还特别喜欢骂。这种人，就是前世造过恶语业的果报。

恶语业的感受等流果是经常听到不悦耳的话。有些人就是这样，总能听见不爱听的话，总能遇到一些不悦耳的话题；自己说出去的话也容易引起争议，没有公信力，然后又对别人心生怨恨。其实这根本不是别人的过错，原因在自己身上。如果还怨恨别人，不是又造业了吗？以后还要感受果报，反复地造业、反复地感受恶果，这就是轮回，轮回就是这么轮的。如果你想摆脱轮回，想脱离痛苦，就不要抱怨。心甘情愿地承担，心平气和地接受，这样才会消业，业消了，轮回才会结束。修正自己的每一个起心动念，这就是修行。念念不离因缘果报，懂得因果，相信因果，这都是佛字的含义，这就是念佛。

还有恶语的增上果。投生为人的时候，会转生到环境杂乱的地方，到处都是乱石、荆棘丛，要感受这样的果报。士用果也一样，每时每刻都增长恶语的罪业，果报不断增加。



（4）绮语的四种果报

第四是绮语。绮语是说那些没有用的闲话。现在有这种毛病的人特别多，闲话不离口。我们都是学佛、信佛的人，彼此都是善知识和善友，我们之间应该说佛法，说修行的心得体会。上师与弟子之间，金刚兄弟之间应该交流有关佛法的话题，谈修行上的感受，讲一些大德高僧的传记、经藏里的公案。但我们现在不是，一见面，都是“吃了吗？吃什么呀？”这

些闲话，这都是绮语。

说绮语也要堕落恶趣。因嗔恨心，而说下地狱；因贪心而说，转生饿鬼；因愚痴而说，投生傍生。爱说闲话的人一定要注意，说的时候很容易、很自然，这是生生世世积累的习气。我们往往一不小心说出的闲话，既耽误别人的事，又耽误自己的事，还会给修行造成障碍，这都是造业、犯戒，都要忏悔。你如果特别想说话，就说有用的，在生活上，在工作上，在修行上，互相有帮助、有利益的，别说没有用的话。如果说了，也是一样，先感受异熟果，堕落恶趣感受恶趣的痛苦，很难出来。出来了，投生为人了，还感受绮语的三种果报——等流果、增上果、士用果。

绮语的同行等流果是今生也有这样的习气，喜欢说闲话。绮语的感受等流果是口才不好、说话没有分量，说什么别人都不爱听。现在很多人都是这样子，自己特别愿意多说话，别人不爱听还忍不住要说。绮语的增上果是转生在树不生果、季节颠倒、气候不稳定的地方。绮语的士用果也是生生世世积累恶业，增长果报。

6、意的三种不善业与十种善业的具体内容及果报之一

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习意的三种不善业的果报。

（1）意的三种不善业

意的三种不善业：贪心、害心、邪见。

意的每种不善业也有异熟果、等流果、增上果和士用果四种果报。其中异熟果、同行等流果和士用果与前面讲过的七种不善业一样，这里不做重复，只讲三种意业的感受等流果和增上果。

贪别人的东西，想据为己有，这个心就是贪心。贪心的感受等流果是事事不如意，期望的事总是难以发生，发生的事又常常不称心。增上果是转生到贫困地区。害心是伤害他人、恼害他人的心态。别人得到什么好处、受用，心里就不高兴，甚至还希望人家倒霉，这些都是害心。感受等流果是经常处在恐惧中，容易遭受各种迫害。增上果是转生到多灾多难的地方。

邪见分两种：无有因果之见和常断见。认为造善业没有功德，造恶业没有罪过，这是无有因果之见。常断见分常见和断见。常见是认为这个世界上有恒常不变的东西，或者认为世界的创造者是大自在天或遍入天。断见是认为所有的外器世界、内情众生，所有的法都是无缘无故形成的，没有因缘、没有创造者。



邪见的感受等流果，是经常处在各种各样的邪见当中，扰乱自心。增上果是转生到贫乏、无依无靠的地方。

（2）什么是修行

断恶行善是修行。在贪嗔痴的状态下，一切起心动念、一切语言、一切行为都是恶。断恶是从内心里立下坚定不移的誓愿：从今以后，纵遇命难再也不做

这些恶业。这才是断恶，而不仅仅是在表面上、在行为上不做恶业。也许有人要问：下了断恶的决心，如果做不到怎么办？当然会做不到，但是做不到你也要这样下决心，这样才有功德。

如果不下这个决心的话，纵然不做恶事，也只是没有造恶业而已，在相续中没有戒体、没有善根，也就没有功德和福德而言。有的人说，从今以后永远不杀生，这个我做不到，但我能做到在正月——神变月等特殊的日子里不杀生；或者我在某个地方不杀生，或者不杀某某众生。这样也行，虽然不是一个完整的断恶，但是也比根本没有下这样的决心要好。如果你能下一个决心："我从今以后纵遇命难，永远也不杀害任何众生的生命！"这才是最圆满的。

嘎达亚尊者的附近住着一屠夫，嘎达亚尊者让他持不杀生的戒，但他做不到。尊者问他，你能做到晚上不杀生吗？屠夫就在尊者面前发誓晚上不杀生，白天和以前一样杀生。他死后下了孤独地狱，白天在炽热的铁屋里感受地狱的痛苦，但是到了晚上，炽热的铁屋就变成了无量宫殿，有很多天女围绕着他，在那里享受天人的福报。所以说实在下不了圆满的断恶决心的人，也可以这样做。但是不管怎么说，这个决心一定要下。

当我们在心里立下了不再造十恶业的誓愿，相续中就有了戒体。我们行持这些清净戒律，断除十不善业、并且修持对治恶业的善法，就是十善业。我们最好能在上师三宝面前立下这些誓愿，如果没有这个条件，也可以自己在心里默默地发誓发愿。虽然我们都

立下了誓愿，但有时候对因果产生怀疑，或者被各种烦恼习气牵引，以后肯定还会犯戒。犯戒没有关系，我们有忏悔的法门，所有的业障通过忏悔都可以清净，只要你能忏悔就行。

（二）应该行持的善业

接下来我们学习十善业的具体内容。

十善业的具体内容包括，三种身善业、四种口善业和三种意善业。

（1）三种身善业

首先是不杀生。断除杀生是断恶，爱护生命是行善。佛是最慈悲的，对每个众生都一样慈悲，佛没有允许弟子杀生。我们这些学佛修行的人，以前都杀害过很多众生的生命，都有深重的杀业。有些人短命、多病，这都是杀生的果报。比如把蚊子打死，怕它们传播疾病，但是蚊子叮了那么多人，只有你得传染病了，什么原因？不是蚊子咬你的原因，是你的相续中早有杀生的因，才招致得病的果。前几年非典病毒扩散得那么快，每个城市有那么多人口，得病的却只有几个人，这都是因缘。有了因缘，果报现前的时候想躲都躲不开。为了避免得病而打死蚊子，一样是杀生，肯定要感受短命多病的果报。打针吃药只能治一时的病，解决不了根本问题，多忏悔，多放生，才是改变命运最好的方法。相续中杀生的业障消除了，自然就会健康长寿。我们学佛，就要学佛的慈悲，要像爱护自己的生命一样去爱护众生的生命。这是第一个应当行持的善业。

第二，不偷盗。断除不与取是断恶，行持布施是



行善。布施波罗蜜里有财布施，上供上师三宝，下施有情众生。只有进行财布施了，才会积福，才会得到财富。有的人总是处在贫穷的窘境当中，为了发财，白天不顾吃饭，晚上不顾休息，全力以赴地奋斗也赚不到钱。只有多忏悔业障，多行持布施，种下布施的善因，财源才会自然而来。这样种地也会有好收成，工作也会得到丰厚的报酬，开公司、做生意也很容易赢利，这都是布施的果报。布施是培福最好的方法。

断除不与取、行持布施了，就具足受用了，也用不着怕偷怕抢。有的人财物不用特意去保护，也不会丢；有的人无论怎么保护，财产也会流失，这都是各自的因果。

第三，不邪淫。断除邪淫是断恶，护持戒律是行善。不但断除邪淫，而且护持戒律，以后能获得相貌庄严美丽、夫妻和睦、幸福美满的人天福报。好好地持皈依戒、居士五戒、菩萨戒、密乘戒，这样善业日日夜夜，生生世世都会增长，会不断得到善报。

（2）四种口善业

口善业有四种，第一就是不妄语。断除妄语是断恶，说谛实话是行善。不打妄语，说实在话，这也是得到人天福报的因，以后会得到大家的信任，说话也有分量，没有人诽谤你、欺骗你。第二是不说离间语。断除离间语是断恶，化解怨恨是行善。别人之间有怨恨，你不但不去挑拨离间，反而帮助他们化解，这样你就会得到被人敬爱的善果。第三是不恶语。断除恶语是断恶，说悦耳语是行善。不要总是出口伤人，专说人缺点。多说些让人高兴的话、别人喜欢听

的话，这样你也能经常听到悦耳语。

第四是不绮语。断除绮语是断恶，精进念诵是行善。不说没有用的闲话，精进念佛、持咒、诵经，多说有意义的话。断除绮语的果报是说话有威力、有分量。

7、十种善业的具体内容及果报之二

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（3）三种意善业。

第一是不贪心，断除贪心是断恶，行持舍心是行善。对一切财物、受用不起贪心，还要能舍得。这样会得到诸事如愿以偿的果报。第二是不起害心。断除害心是断恶，饶益众生是行善。这会使自己远离各种恼损。第三是不生邪见。断除邪见是断恶，有正知正见是行善。没有邪见，相续中就会常生善妙之见。



这些就是十种善业。每种善业都有异熟果、等流果、增上果、士用果四种果报；十种善业的异熟果都是转生善趣，享受人天福报。增上果是种下的善业在外缘上成熟，具足圆满的功德。士用果是善业连续增长，福德不断显现。等流果有同行等流果和感受等流果。同行等流果是来世也有跟前世一样善的习气。

十种善业都有各自的感受等流果，我们已经逐条分别讲述了。

（三）一切业的自性

（4）相信因果才能改变命运。

我们通过学习知道了所有的所有、一切的一切都超不出因缘果报的范围。现在有的人遇到事情了，并不觉得是自己做错了什么，认为都是别人找自己麻烦，别人给自己制造障碍，有一点点事就想不开，就怨天尤人，多愚痴啊！明明是自己造的，怎么还不承认呢？不好是自己造的恶业，好是自己修来的福报。升官发财也没有什么可高兴的，贫困病苦也没有什么可埋怨的，都是自己的事，没有人会影响你的命运。能不能解脱，完全看我们能否深信因果。真正懂得了因果，那个时候不会有想不开的，不会有看不透的，也不会有那么多烦恼，顺境逆境都不会动摇我们的心，这样我们就彻底解脱了。

天上地下的情形、神通神变的境界，这些事天魔外道都会讲，但是因果这个道理，除了佛以外，谁也讲不出来。为什么说佛的智慧是最高的，佛法是最究竟的？“前世不修今生苦，今生不修来世苦。” 三世因果，只有佛能说、佛敢说、佛会说，我们一定要真正懂得这两句话的含义。不修持因果不虚，就永远会有理不清的烦恼。谁都有各种困扰！身体好也不行，不好也不行；有权也不行，没权也不行；有财也不行，没财也不行！人没有满足的时候！好好地学习因果，好好地行善断恶，才能改变一切命运，才能解决一切问题，否则不可能！

现在的人操心太多了，才三、四十岁，头发就白了。各有各的因、各有各的果，操心也没有用，白操心、白想、白牵挂，解决不了任何问题，多愚痴啊！

想得开一点、想得通一点，一切一切都是自己的因缘果报。

我们都是相信轮回、相信因果的人，我们的目光要看得远一点，不能为了眼前一点点利益去造恶业，不能只考虑今世，要考虑生生世世啊！现在这些人，造业造得那么狠，将来肯定要感受极大的痛苦、难忍的痛苦，但是没办法，说也不相信，也不听。种瓜得瓜，种豆得豆，不可能你种瓜了获得豆、种豆了获得瓜，别做这些梦。一定好好地断恶行善，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，一点点也不会有差错。

有的人心地特别善良，也做了很多善事，但是命运特别坎坷，过得特别艰苦。很多人没有智慧，就说："他学佛学得那么好，那么善良，怎么还不好呢？"然后怀疑因果。这实际不是坏事，是好事！这就说明他往昔所造的恶业就快结束了、终止了，眼下虽然不幸，但以后的路将不再有黑暗，完全是光明，会永远的快乐幸福。有的人心地特别恶劣，光做恶事，造业特别多，但是生活非常顺利，有成功的事业、圆满的财富，身体也健康，家庭也和睦。有的人又怀疑因果了："不是说造恶业有报应吗？他怎么还那么好呢？"我可以告诉你，这实际上不是好事，是个坏事。这就说明了他往昔所做的善业快要结束、快要终止了，再也没有了！以后的路一片黑暗，他会永远的痛苦。有一种说法，有的众生在堕落地狱的前一世就会投生为人，还会做国王、官员等等，死后一下子就堕落地狱。



春天播下种子，秋天才会有收获，不可能你今天播种了，明天就有收获。报应也是，今天做善业，或者做恶业了，这个业不是立即报的，因果之间也有过程。有的是现世现报，有的是来世报，也有很多生生世世以后因缘具足、业果成熟的时候才报，都要自己承担，没有人可以替代。

依靠诸佛菩萨、上师三宝，他们会给我们解决问题的方法，这个方法就是佛法。佛法是断恶行善的方法，佛法是解决艰难困苦的方法，佛法是让众生快乐幸福的方法，佛法是一种活法，只有通过佛法才能解决所有问题，才不会感受痛苦。因果法则是佛说的道理，信佛就要信这些。

哪怕是微小的恶业也会有严重的后果。《百业经》里有无数的公案，很多人随口而说，看起来微不足道的言语，就能让人感受无边的痛苦。所以我们一定要注意自己的一切言行、一切起心动念，连微小的恶业也要断除，决不要轻视它，因为它是我们堕落恶趣的因。人都这样，说也不相信，有一天灾难真正降临到自己头上，那个时候才知道着急、上火、害怕，但是已经晚了，后悔都来不及了！

从前，印度有一个贫女在城中看见了佛陀，顿时心中升起了无比的欢喜心，于是想供养佛陀，但是她没有什么东西可供养，手里只有七粒米，她便将这七粒米撒在佛陀的身上。结果，在未来世中她获得了七次转轮王的果位。转轮王是统治整个南瞻部州的国王，不是小小的一个国家的国王。小小的善业也有不可思议的功德和福德。

因果不虚的课程到现在为止，我们全部学习完了。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。再小的恶业也不能忽视，再小的善业也不能放弃。我们应当像爱护自己的眼睛一样，去护持戒律，去护持自己的善念，这样我们所做的一切才会成为解脱、成佛的因缘！

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

十恶业	四种果报				
	异熟果	等流果		增上果（此果报成熟在外境上）	士用果
		同行等流果	感受等流果		
杀生	无论是哪一种不善业，因嗔心而造则堕入地狱；因贪心而造则转生饿鬼；因痴心而造则转为傍生。或者按动机、烦恼的程度、积累恶业的多少、时间的长短分为上中下三品。上品是贪嗔痴等烦恼特别粗重，并且长期积累恶业，最终堕入地狱；中品者转生饿鬼；下品者转为傍生。	今世喜欢造前世所造之业	短命多病	转生在脏乱、危险的环境里	恶业越来越向上增长,生生世世延续无边的痛苦,漂泊于无边的轮回之中
偷盗			永远处在困乏的状态中，偶尔得到了财富也很容易失去	在农村，农作物没有收成；在城市，因各种原因得不到生活保障	
邪淫			配偶相貌丑陋或懈怠懒惰，夫妻之间感情不好	转生于肮脏污臭的环境中	
妄语			自己经常遭到诽谤或欺骗	转生于财富不稳定、容易遭受恐惧的地方	
离间语			言语不容易被人相信，哪怕是亲近的人也不信任自己	转生于悬崖、深谷等道路险阻的地方	
恶语			经常听见不悦耳的话；自己的言谈容易引起争论	转生于乱石堆积、荆棘丛生等环境杂乱的地方	
绮语			口才不好，说话没分量，说什么都没有人喜欢听	转生于庄稼不生果、季节颠倒、气候不稳定的地方	
贪心			诸事不如意，期望的事难以发生，发生的事常不称心	转生于贫困、环境恶劣的地方	
害心			经常处在恐惧中，容易遭受各种迫害	转生于经常有恐怖和多灾多难的地方	
邪见			经常处于恶见之中，各种欺诳扰乱自心。	转生于贫乏、无依无靠的地方。	

<table>
<tr><th rowspan="3">十善业</th><th colspan="5">四种果报</th></tr>
<tr><th rowspan="2">异熟果</th><th colspan="2">等流果</th><th rowspan="2">增上果</th><th rowspan="2">士用果</th></tr>
<tr><th>同行等流果</th><th>感受等流果</th></tr>
<tr><td>不杀生（断除杀生，爱护生命）</td><td rowspan="10">转生于相应的三善趣中</td><td rowspan="10">生生世世喜欢行善，并且增长善根</td><td>长寿少病</td><td rowspan="10">善业成熟于外境,与前面十不善业的果报相反,将具足一切圆满的功德。</td><td rowspan="10">所作的任何善业都连续增长,福德不断显现</td></tr>
<tr><td>不偷盗（断不与取，行持布施）</td><td>具足受用，无有盗敌</td></tr>
<tr><td>不邪淫（断除邪淫，护持戒律）</td><td>配偶相貌庄严美丽。夫妻美满和睦</td></tr>
<tr><td>不妄语（断除妄语，说谛实语）</td><td>被人称赞、信任，不会遭受诽谤和欺骗</td></tr>
<tr><td>不两舌（断离间语，化解怨恨）</td><td>被人敬爱</td></tr>
<tr><td>不恶语（断除恶语，说悦耳语）</td><td>恒常听闻悦耳语</td></tr>
<tr><td>不绮语（断除绮语，精进念诵）</td><td>语言有威力</td></tr>
<tr><td>不贪心（断除贪心，当持舍心）</td><td>诸事如愿以偿，远离各种烦恼</td></tr>
<tr><td>不害心（断除害心，修饶益心）</td><td>远离各种恼害</td></tr>
<tr><td>不邪见（断除邪见，当依正见）</td><td>相续恒常生起善妙之见</td></tr>
</table>



因果不虚小结思考

1、什么是业？

2、佛有业、有因果吗？

3、佛讲的因果重要讲的是什么？

4、什么是善业？什么是恶业？它们的区别是什么？

5、什么叫断恶？什么叫行善？

6、什么是无漏的善？什么是有漏的善？它们的区别是什么？

7、佛在经中说：每个人造的业，果报一定会由自己来承担，谁都不能代替，但是有些公案说很多高僧大德代替众生受苦，这样是不是就推翻了谁造业谁得果的理论？为什么？

五内加行

（一）皈 依

1、什么是皈依

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

每个人都不愿意感受痛苦，都不愿意生起烦恼，但始终没有离开痛苦，始终没有断除烦恼。我们的所思所想、所作所为都是为了得到幸福安乐，但是始终没有达到这个愿望，因为我们没有找到正确的方法。我们的每一个行为，乃至每一个起心动念都不是安乐的因，而是痛苦的因。如果我们不会取舍因果，不会断恶行善，也就永远有摆脱不了的痛苦，永远有追求不到的安乐。



真正懂得了六道轮回中充满了痛苦，一处也没有安乐，这才是我们真正想解脱的时候。于是我们下定决心：我对轮回没有任何的贪图，没有丝毫的留恋，我一心一意地希求解脱。当我们有了这样的出离心以后，就会去寻找皈依处，寻找解脱的道路。以佛为真正的导师，以佛法为解脱的道路，以僧人为道友，以上师为真正的怙主，这四种决心，就是四皈依。

我们都想要摆脱轮回，但是我们还没有学会断



除轮回根源的方法。如果能够断除一切烦恼，我们就能摆脱轮回。我们只有通过上师三宝的引导和加持，才能断除这些烦恼。他们已经摆脱了轮回、获得了安乐，他们会教给我们这些方法，只要按照这些方法去做，我们也能摆脱痛苦、获得安乐，也能解脱、也能成佛。出离心是解脱的前提条件，是最基本的修法。真正明白了轮回是苦海、轮回是火坑，才会希求解脱，之前只是说说而已。

很多人都说自己是修禅宗、修密宗、修大圆满的，我们往内观察一下：在自己的相续中到底有没有出离心？对轮回、对世间法有没有贪图，有没有留恋？如果有的话，还是没有出离心，这样无论你修什么法都属于世间法，都只能是轮回的因，不能成为解脱成佛的因。

没有出离心就直接修大圆满法，不可能证悟大圆满的境界。即使你通过上师特别强的加持力、通过上师殊胜的窍诀暂时证悟了空性，过几天、过几个月也会消失，因为你的相续没有成熟，根本不是大圆满法的法器，所以不可能留得住这些境界。

修成了四种外加行，才能发出真正的出离心，在有出离心的基础上才能皈依，才能发慈悲心、菩提心。我们现在是修前行、打基础的时候，这些对每个人都很重要，修任何法门都万万不可缺少这些修法，如果没有这些做基础，其他的一切都是空中楼阁。但是人都觉得自己很有知识、很有修行、很有智慧似的。如果在你的相续中有傲慢心，就根本看不到别人的功德，根本看不到自己的缺点。佛度有缘人，如果

你实在不相信这些道理，我也不强求。现在是末法时期，是法弱魔强的时候，魔化现的上师、善知识特别多，怎么讲的都有。如果他讲的都是高层次的法，对你来说有什么用？你还没有打好地基呢！那些高深的法对你来说不合适，因为你还没有达到那个层次。没有真正的出离心之前，无论修什么法，都属于世间法，根本超不出轮回的范围，离不开轮回的本性。要记住这些，好好地修！我们是修行人，我们现在是在修正自己的错误，而不是修正别人的错误。把自己修正好了，以后我们慢慢就能修正别人了。

首先自己要做到，不用特意地救度他人，你好好地表法、表演，自然而然地就能度化无数众生了，这才是度化众生善巧方便的方法。你看看自己做的，跟别人吵、闹，还想度别人、纠正别人，这是不可能的。我们一定要观察自己的心，观察自己的相续，随时随地都发好心、发好愿。你看那些众生那么愚痴、迷茫，那么颠倒、痛苦。现在我们无法帮助他、无法救度他。劝也劝不动，他们还觉得自己很聪明、很有智慧，我们反而被说成是傻子、疯子。面对他们，我们没有必要特意去劝说，只要从心里默默的发愿："愿他们的相续中也能够早日生起出离心、菩提心，能够早日证悟大圆满法的境界；我成就了、成佛了，第一个度化他。"多多地结善缘，等你成就了、成佛了，那个时候你的眷属就多了，你就能度化很多很多的众生。现在你不发愿，成佛了以后也没有眷属，那还怎么去度化众生呢？

不能把佛法和相续分开，不能把生活和修行分



开，分开就是过错，这样你永远永远都不会解脱，即使把三藏十二部都背下来，你也不能成就。你懂得了这些道理，把它们运用到自己的生活中，使自己的相续中也具足佛法的功德，才能把佛法变成自己的东西；之前你说的都是别人的东西，跟你没什么关系。

四外加行我们已经学完了，现在学的是五内加行：皈依、发心、金刚萨埵除障法、供修曼茶罗和上师瑜伽。

皈依的基础是信心，皈是归投，依是依靠。皈依上师三宝，就是依靠上师三宝。不管在什么处境中，好的时候也是，坏的时候也是，快乐的时候也是，痛苦的时候也是，都不离开上师三宝、不忘记上师三宝。皈依的本体是一种决心，是从内心里下决心、做决定："从今以后认认真真、老老实实地跟随上师三宝学佛修行！"这种决心才是真正的皈依。

2、皈依的基础

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的是五内加行之一——皈依。

皈依，有皈依的基础、皈依的分类、皈依的方法、皈依的学处和皈依的功德。

（1）皈依的三种信心

皈依的基础也是皈依的条件。条件具足了，才能真正皈依到上师三宝。皈依的前提条件就是信心。

没有信心，皈依也只是表面上、形式上的皈依，不是事实上的皈依。对上师三宝有信心，这才是皈依的基础。想皈依上师三宝，先观察自己，相续中有没有对上师三宝生起信心。如果对上师三宝有信心了，你就可以皈依了。

信心分为清净信心、欲乐信心和胜解信心。

清净信心是最本初的信心。现在很多人都容易对上师三宝生起欢喜心，比如喜欢佛像、佛塔、佛经和佛歌，喜欢僧人，喜欢上师，这些都是清净信心。不仅如此，你还对上师三宝的功德生起欢喜心了，你喜欢上师三宝无伪的慈悲心、广大的智慧，你还喜欢具有无伪的慈悲心、广大的智慧的人，这些由清净心引发而生起的信心称为清净信心。

信心和贪心不能混淆。如果你对某某上师生起欢喜心了，那个时候一定要仔细地观察自己，为什么那么喜欢他。你并不了解他，也不知道他是否具足无伪的慈悲心和广大的智慧，仅仅是看他的名气大、地位高、拥有多，或者他的相貌端正，因此你才喜欢他，这些都是贪心，而不是信心。你对上师三宝的功德生起欢喜心，对某某上师无伪的慈悲心和广大的智慧生起欢喜心，这才是真正的信心。现在很多人将信心和贪心混为一谈，把贪心当成信心了。贪心是功德的来源吗？如果你对上师生起贪心了，这是罪过，是造恶业啊！都要好好地观察自己，调整好自己的心态。

为什么信心那么重要？如果你对上师三宝的功德生起欢喜心了，你肯定也想得到这些。比如我们现在追求的名誉、财产，正是因为喜欢,我们才去追求。如



果我们喜欢无伪的慈悲心和广大的智慧，我们也一样会追求。信心是一切功德和福德的根源。

你为什么喜欢某某上师？因为他持戒清净，这也完全是信心。持戒是一种功德，你特别喜欢这种功德，那你肯定也会持戒，这样在你的相续中也有戒律清净的功德。你喜欢他清净的戒律，这种欢喜心也是一种功德。有的人精通显密经典，能读诵讲解，你对此生起欢喜心了，慢慢你也能学会这些，那个时候在你的相续中也有精通显密经典的功德了。这种欢喜心也是信心。

欲乐信心是对上师三宝的功德生起欢喜心。所有的功德都包含在无伪的慈悲心和广大的智慧里——大慈大悲和大彻大悟。你喜欢上师三宝无伪的慈悲心，喜欢广大的智慧，喜欢清净的戒律，喜欢精通显密的学问。不仅仅是喜欢，还想得到，想把自己的相续也变成上师三宝的相续，在自己的相续中生起那些功德，这些都是欲乐信心。

胜解信心是从心里做个决定：我一定要把自己的相续变成上师三宝那样的相续，我一定要在自己的相续中也生起无伪的慈悲心、广大的智慧，我一定要得到诸佛菩萨、上师三宝的一切功德和福德。在相续中有了这样坚定不移的信心，就是胜解信心。

所谓的上等根基、中等根基、下等根基，讲的就是信心。你对上师三宝的信心越大，所得到的功德和福德也就越大。一切成就的根源也是信心。在你的相续中有上等的信心，就能够得到上等的成就；有中等的信心，就能够得到中等的成就；有下等的信心，

就能得到下等的成就。如果在你的相续中没有任何信心，就得不到任何成就。

（2）信心是成就的根本

加持的根源也是信心。上师三宝无处不在，无所不知，上师三宝的加持是不可思议的。如果你对上师三宝有信心，加持永远都有，谁都可以得到。信心有多大，加持就有多大。有上等的信心，就能得到上等的加持；有中等的信心，就能得到中等的加持；有下等的信心，就能得到下等的加持；没有信心，根本得不到任何加持。

所有的功德、所有的福德、所有的成就来源也都是信心。但是信心和贪心一定要分清。一定要对上师三宝有信心，最好是坚定不移的信心。好的时候也好，坏的时候也好，痛苦的时候也好，快乐的时候也好，任何时候都不退转对上师三宝的信心，这是一切功德的来源。你有这样的信心，其他的就容易了。

我们现在做早晚课也是一样。如果你对早晚课有信心，你就愿意去做，做了就能得到加持。如果你对早晚课没有信心，你就不愿意做，做也是勉强的，不是心甘情愿的。其实做课是一种享受，如果不太了解早晚课的功德和意义，也就不会对早晚课有信心。

很多人不愿意打坐，不愿意持咒，这些懈怠都来源于自己的烦恼和习气。如果我们总是被这些恶习牵着走，什么时候才能解脱？所以，如果你的信心不足的话，就一定要培养信心，多去了解和思惟上师三宝的功德。





3、皈依的步骤之一：如何观察上师

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

皈依有因地的皈依和果地的皈依。以佛为导师，以佛法为道路，以僧众为道友，以上师作为真正怙主，这是因皈依；在上师三宝的相续中有很多无漏的功德，你希望得到这些功德，你想获得上师三宝究竟的果位，这是果皈依。

上师三宝有世俗的上师三宝，也有胜义的上师三宝，因皈依的对境是世俗的上师三宝，果皈依的对境是胜义的上师三宝。最后的皈依处是一个，就是佛，也是上师。上师是佛、法、僧的总体，也可以说就是佛。皈依上师是以上师为真正怙主的决心，不是那些皈依的形式，也不是那本皈依证。有了这个决心，你跪在上师面前跟上师念这些皈依颂，它能代表你的恭敬心。如果你对上师没有恭敬心，这些恭敬的形式都是伪装的，这不是欺骗上师三宝吗？

在内心恭敬的基础上，形式上的皈依是一种表法，你对上师有身体、语言上的恭敬，也能增加你的福德。现在人都特别重视皈依证，特别重视法名，不重视内在的决心，这都是不如法的。

皈依也是一种学习，下决心一定要跟上师修成佛法里讲的那些功德。没有上师之前没有佛， 一切诸佛都是通过上师的窍诀而成就的。佛法广大奥妙，没有

善巧方便的智慧，根本无法得到这些。只有上师才是真正的怙主，除了你的上师以外，没有谁能从轮回的苦海中救度你。

印度的那诺巴上师，是精通三藏的班智达，他处在佛法最兴盛的时期。那时在整个印度，没有比那诺巴上师更精通佛理、更有辩才的，但当时他却没有成就，因为他没有上师的窍诀，没有善巧方便的智慧。最后智慧空行母告诉他，这样修你永远也无法成就，你生生世世的上师是帝洛巴，你一定要去找他。他听后立即动身去找帝洛巴上师，最后通过上师的窍诀才成就。

通过上师的窍诀，可以很容易、很快速地解脱。不仅仅密宗这样讲，显宗也是。阿难尊者对佛陀说：我才知道善知识多么重要，因为在修行的过程中，大部分的成就都要依靠善知识。佛陀答道：不是大部分，而是全部成就都要依靠善知识。如果没有善知识的教导，你不可能领会佛法的奥妙，也不可能悟到佛法讲的这些境界，不可能解脱，也不可能成就。所以不管修显宗，还是修密宗，都不能离开善知识和上师。



依止上师有三个阶段。第一，观察上师；第二，依止上师；第三，修习上师的意行。

一定要先观察上师，然后再依止上师，不能先依止后观察，这是不如法的，是一种罪过。你可以先观察，谁也不会勉强你。佛法很自由、很平等，真正的平等自由就是佛法。佛法里讲人权，这完全是自己的权利。首先你可以仔仔细细地观察，真正上师的功德

是不可思议的，虽然不可能完全观察出来，但是你需要大概地了解。莲花生大士说：弟子不观察就依止上师犹如服毒。为什么这样讲？如果不观察就依止，会断掉你解脱的慧命，你就没有解脱的希望了。

我们要从四个方面来观察：第一，是否有清净的戒律；第二，是否有无伪的慈悲心；第三，是否有广大的智慧；第四，是否有通过四种方法来摄受弟子的能力。满足这四个条件，才是可以依止的上师。

第一，有清净的戒律。首先，他是否违反过别解脱戒、菩萨戒、密宗三昧耶戒。别解脱戒就是从居士五戒、沙弥戒、比丘戒一直到具足戒。他已经受戒了，也从没有违反过这些戒律，这是第一个条件。其次是菩萨戒，他发菩提心了，受菩萨戒了，任何时候都没有违反过菩萨戒。最后是密宗三昧耶戒，他已受过灌顶，受过三昧耶戒，没有破坏过自己的誓言。那些善知识也好，上师也好，不一定能够修持圆满，没有成佛之前也肯定会犯戒，但是他已经忏悔过，相续中有清净的戒体。

第二，有无伪的慈悲心。他对每个众生都一样慈悲，不管贫富，不管好坏，对每个众生都是平等的。他对自己的父母和对其它的众生都没有任何区别，都有同样无伪的慈悲心。

第三，有广大的智慧。这里包括了很多，有世间和出世间的智慧。但这里主要说的是出世间的智慧。他的心态永远都是那么平和，没有想不通的时候，没有想不开的地方。在他眼里，住在监狱里和住在别墅里没有区别。在他的眼睛里，牛粪和黄金没有区别。

如果是这样那他肯定是个大成就者，肯定是有大智慧的人。有的上师在表面上、在示现上，也是平和的，但他的内心未必是这样。你慢慢地接触他、观察他的时候，一定能察觉出来他是真的还是假的，是表演的还是真心的。

很多人都说，上师的功德是不可思议的，用我们这些凡夫的思惟很难观察出来。但是佛陀说过，那些大成就者，跟一般人完全不一样，即使仅从表面上也能看出来。我们不知道山后是否有火，但是见到山顶的烟，就能推测出山后有火；我们不知道哪里有水，但是见到天空中飞翔的水鸟，就能知道水的方向。观察上师也是一样，你慢慢了解他，从他的言行当中也能观察出来他是不是大成就者。

4、皈依的步骤之二：如何依止上师

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



也有这样的大成就者，他有慈悲心，也有智慧，但是没有摄受弟子的能力。摄受弟子的能力是四种摄受弟子的方法。

一是布施，刚接触的时候通过布施，送一些加持品、金刚结、甘露丸等等，让他们欢喜。二是爱语，说弟子爱听的话，称赞他。不能说令他不悦的话。如果刚开始的时候就批评他、指出他的缺点，他就怕了，所以只能逐渐地引导他，这也是为了他以后能够

学佛修行。三是同行，顺应弟子的行为。四是共事，跟弟子做共同的事，这样才能慢慢地救度他。

当观察到上师有清净的戒律、无伪的慈悲心、广大的智慧，还能够以四种善巧方便来摄受弟子，你对他有信心了，觉得跟他很有缘分，你想依止他，这个时候你一定要从心里做决定：从今以后，我认认真真老老实实地跟他学佛、修行。这样你就可以依止他了。依止上师以后就不能再观察了，不能看上师的过错，不能说上师的过错，一定要将上师的一切都观为清净。具德的上师不可能有任何过错和缺点。如果你看出来他有什么过错或缺点，那完全是你自己的问题。在前面观察的过程中你可以反复看、反复想、反复观，一旦依止他就必须是一心一意的，如果三心二意的话就有罪过。

你要把自己的身口意三门完全供养给上师，使它们变成上师利益众生的工具。我们的三门是一种工具，不能让它们成为贪嗔痴慢疑这些烦恼和魔障的工具，不能让它们成为造恶业的工具。无始劫以来，贪嗔痴慢疑利用我们的身口意造恶业，使我们不停地流转在轮回中，无法解脱。那些烦恼和魔障牢牢地控制着我们，操纵着我们的思想和行为，我们怎么还不下决心去降伏它们，还在跟着它们跑呢？

贪心一上来就控制不了，不该做的事情也做，不该说的话也说，造了恶业以后，果报完全要由我们自己承担，谁也不能代替。这些烦恼和魔障伤害过我们无数劫，怎么还不知道反抗？都觉得自己很有能力、很能干似的，有什么了不起的？都是贪嗔痴慢疑的奴

隶！天天在那边无休止地受苦受累，为了什么？

你把自己完全交给上师了，就是要全力以赴地学佛、修行，把自己的身口意完全交给上师，一切都让他来安排，那个时候不能违反上师的意愿。一定要相应上师，上师怎么想你也一定要那么想，上师怎么说你也一定要那么说，上师怎么做你也一定要那么做！身口意都要相应。上师瑜伽就是上师相应，上师相应就是把自己的身口意和上师的身口意相应。

这时候你的身口意已经属于上师三宝了，已经属于父母众生了，不是自己的。如果违背了上师的教导，你就违背了一切诸佛菩萨、善神护法、父母众生，那样你今生和来世都不会有好结果。所以无论什么时候都要一心一意地忆念上师的功德，不管什么时候都一定要祈祷上师，请求加持，一定要依靠上师的力量，全力以赴地跟随上师学佛修行。

你的身口意都交给上师了，一定要帮助上师弘扬佛法，救度众生。上师有任何事，都要一心一意、全力以赴地去做，完全听上师的安排。一定要把自己的上师看成佛。如果你把自己的上师看成佛了，你就能得到佛力的加持；看成菩萨了，就能得到菩萨的加持；看成凡夫，就得不到任何加持。如果你对上师的信心足了，他对你的加持也完全是圆满的。如果你对他没有任何信心，他对你就完全没有加持。所有的成就都要依靠上师，所有的加持力都来源于上师。能够得到上师的加持，就能得到一切诸佛的加持，立即可以成就。但想得到加持，要靠自己的信心。

上师是三世诸佛的总体，上师是三宝的总体，



上师是三根本的总体。你祈祷上师，就等于祈祷一切诸佛菩萨。你念上师就等于念一切诸佛菩萨。佛经里说，十万劫观修本尊，不如观修上师一刹那；十万劫持咒、持真言，不如忆念上师一刹那。这些都是最殊胜的窍诀。

信心要足，一是对自己的信心足，二是对上师的信心足。对自己的信心足了，不用靠他力，仅用自力就能解脱、成就。如果对自己没有生起信心，但是对上师的信心很足，那么你离佛也就近了。佛在心中，把自己看成佛是最好的了。如果没有那么大的根基，你把上师看成佛了，这样你也可以经常跟佛在一起、跟佛交流。为什么要把佛摆在远处呢？为什么要拜远处的佛、念心外的佛呢？我们所见、所感的这些，包括自己，都是佛，没有神秘的。佛不是神，佛法不是神话。佛法是一种活法，所有的的修行都在自己的身上，都在自己的眼前，都在自己的生活当中。

5、皈依的观修方法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们皈依，一定要从内心里皈依。皈依的对境是上师三宝，皈依的本体是对上师三宝的四种决心。什么是上师？具足上述那些功德的人就是上师。自己的根本上师，还有很多传承上师、法脉相传的上师，所有的上师都是师宝。

佛的法身、化身、报身都是佛宝。法身具足圆满、无量、无漏的功德，佛圆满的智慧是法身，也可以叫法界。报身是佛为了度化众生，从法身里显现出来的。十地菩萨所见的无量光佛、金刚萨埵等五部佛都是报身佛，十地以下菩萨和凡夫人都见不到。释迦牟尼佛等十方三世的佛陀都是化身佛，也是从法身里显现出来的。三身佛，就是三宝中的佛宝。

法宝是教证二法。三藏十二部一切显密经典和续部都属于教法。戒定慧三学是证法。教法、证法都是法宝。

僧宝是四位比丘以上的僧团，或者大菩萨。在小乘里，单独一个人不能称为僧宝，四位比丘以上的僧团才是僧宝。在大乘里，登地菩萨以上都是僧，单独一个人也能成为僧宝。以上这些就是皈依的对境——上师三宝。

皈依分为下士道、中士道和上士道的皈依。

下等根机的人没有出离心，他只是为了逃避三恶趣的一切痛苦，为了能够享受富贵名利、健康长寿等三善道的福报而去皈依上师三宝。虽然他皈依了，也成为佛弟子了，但他不是真正的学佛修行人，他修的是世间法，不能解脱。这是下士道的皈依。



中等根机的人为了摆脱三界轮回的一切痛苦，获得寂静涅槃的安乐，为了获得声闻、缘觉的果位，为了自己的解脱而皈依上师三宝。他有出离心的基础，但他不是为了众生，所以他的皈依是出世间的、小乘的皈依。这是中士道的皈依。

上等根基的人皈依，是为了救度一切有情众生



脱离三界轮回，而证得圆满无上正等正觉的果位。他有菩提心的基础，相续中的戒体有菩提心的摄受，所以他的皈依是大乘佛法的皈依。这是上士道的皈依。这三种情况，皈依处都是上师三宝，皈依的基础是对上师三宝的信心，皈依的本体是对上师三宝的四种决心。区别在哪里？在发心。一个是为了人天福报，一个是为了自己解脱，一个是为了救度众生。发心有区别，结果就完全不同。

不仅仅是皈依，我们其他的行为也都一样。

早上起床的时候，观察自己的发心，为了什么起床？为了造恶业而起床，这个行为也是恶事。为了做善业，为了修行，起床的行为也是善事。什么也没有想，马马虎虎地，不是善也不是恶。现在我们这些人大部分都是为了做世间的琐事而起来的，在愚痴的状态中起床，这还是恶业。谁也没有想到吧？你连起床这个简单的动作都是造恶业。还说："我怎么还不好呢？"到处造恶业，随时随地都造恶业，你能好吗？

然后是洗脸、刷牙。为了什么洗脸？为了什么刷牙？看看这个动机是贪心、嗔恨心还是愚痴？如果是在贪嗔痴的状态中做这些，又造恶业了！我说过，洗脸刷牙也要发心，不能随随便便的。洗脸是洗去烦恼，刷牙是刷净业障，这是第一个发心。自己的身体就是佛的坛城，为了庄严坛城，我们要把自己打理得干净利落，收拾得整齐漂亮，这是第二个发心。你有了这样的发心，洗脸、刷牙、抹化妆品、穿戴装饰不仅没有罪过，甚至还有功德，这些行为都是积福消业的修行。做饭的时候，还是看动机。为众生做饭，为

众生吃饭，这是善业，有功德，能积福。如果是为了造恶业，你做饭、吃饭也都是恶业。

既然我们都是大乘修行者，就要发一个饶益众生的心，为了救度众生而皈依。然后念仪轨：

于前如意宝树五枝上
中央上师乌金金刚持
传承上师本尊空行聚
前方师尊三世一切佛
右旁亲子大乘圣者众
后枝安奉善说众经卷
左侧八大尊者声缘僧
周围智慧护法众环绕
所有十方三世皈依境
悉皆明观犹如芝麻荚
于前我与母等众亲眷
及诸遍天有情敬顶礼
从今乃至菩提果之间
发起殊胜信解而皈依
安住虚空遍满虚空者
上师本尊空行诸会众
诸佛正法以及圣众前
我与六道众生敬皈依

（念一遍）



皈依的方式有很多种，通过这些方式才能皈依到上师三宝，今天我们学习的是最简单、最基础的皈依方式。

观想自己所在的地方，是七宝严饰而成的清净刹

士。面前有一棵如意宝树，五条枝干遍满东西南北整个虚空界，花叶果实都是奇珍异宝，玲珑满枝，悦意怡神。正当中的树枝上，有铺着日月座垫和各种莲花的八大狮子宝座，上面端坐着莲花生大士，其本体为三世诸佛的总体——自己的根本上师，这是皈依最重要的对境。上师的上方，大圆满法十八代传承上师层层安坐。前方的树枝上有释迦牟尼佛，迦叶佛等十方三世诸佛;右面的树枝上有观世音菩萨、金刚手菩萨、文殊菩萨等所有的菩萨摩诃萨。左面的树枝上有阿难、目犍连、舍利子等所有的声闻缘觉。后方的树枝上是所有的经藏和续部，光灿耀眼。

这五个方向的树枝，中间是师宝，前面是佛宝，左右两边的菩萨、声闻缘觉是僧宝，后面是法宝，这些也就是上师三宝。上师三宝的周围，一切善神护法围绕着。全部男相护法朝着外面，阻止一切违缘障碍进入皈依境里。全部女相护法朝向里面，使佛菩萨的事业不失散。他们都有无量的慈悲、智慧和威德。

一切上师三宝、善神护法身上都放射出无量的光芒，彻照整个法界。在这样庄严殊胜的皈依境面前，父亲在自己的右边，母亲在自己的左边，前面是所有的冤亲债主、怨敌魔障，后面是一切父母众生，他们与自己一起跪在皈依境前，身语意恭敬顶礼。身恭敬，磕头礼拜；语恭敬，念诵皈依偈、赞叹文；意恭敬，下决心：从今以后，无论何时何地、何种处境，都完全地依止你们，虔诚地祈祷你们，直至证得无上正等觉的果位；不管是顺境还是逆境，不管是快乐还是痛苦，我唯一的皈依处就是上师三宝，唯一的怙主

就是上师三宝；我要跟随上师三宝修学无上法门，为救度众生而早日圆成无上佛道！

然后念仪轨：

安住虚空遍满虚空者
上师本尊空行诸会众
诸佛正法以及圣众前
我与六道众生敬皈依

此皈依偈要反复念，随力念，最好念诵十万遍。

6、皈依的学处

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

皈依以后，在相续中就有了皈依的戒体，我们一定要认认真真地修持皈依的学处，护持戒律。皈依的学处，有三所断之学处、三所修之学处、三同分之学处、五共同之学处。



（1）三所断之学处

三所断之学处是皈依上师三宝以后要断除的、不应该有的三种行为。

皈依佛，不皈依天魔外道、世间鬼神；皈依法，不恼害众生；皈依僧，不与外道、诽谤上师三宝的人交往共处。

皈依佛以后，不能皈依天魔外道、世间鬼神。不是佛有傲慢和嫉妒，是因为天魔外道、世间鬼神不能让你解脱成佛，他们自己还有烦恼和痛苦，他们不

是不想断除这些，而是因为没有方法。我们皈依佛的目的是为了解脱、成佛，谁能让你解脱，谁能让你成佛，你就可以皈依他。只有佛才有这个方法，因为佛已经解脱了，功德福慧已经圆满了。佛讲的是佛法，佛法是脱离痛苦的方法。鬼神没有脱离痛苦的方法，所以不能以他们为导师。

佛和鬼神的区别是什么？佛有饶益众生的菩提心和救度众生的能力，鬼神只有神通和神变，不会断除烦恼，也不会救度众生。如果你跟他们学，只能学会神通、神变，只能学会世间八法，在你的相续中慈悲心、菩提心慢慢也会退失，剩下的都是自私自利，这样你的相续不是毁了吗？你用这些神通、神变、世间八法去造业，死后就会变成鬼，这样你要永远辗转轮回，永远痛苦下去，永远也解脱不了。

六道轮回里的饿鬼道有什么痛苦，我们在轮回过患里都讲过，所以不能皈依他们。

佛也不允许弟子修神通和神变。如果佛用神通和神变，弟子也修这些，那么在表面上也分不出来是佛法还是外道，是佛还是鬼神。

皈依法以后，纵遇命难也不能做出恼害众生、伤害众生、舍弃众生的事。这个虽然有点难，但也一定要尽心尽力，做错了要立即忏悔。佛法本身就是饶益众生的，如果你不但不饶益众生，反而恼害众生、伤害众生，这不是违背佛法了吗？你让众生起烦恼、让众生痛苦，这就是恼害众生、伤害众生，那个时候你已经犯了皈依戒，皈依的戒体就没有了。

对一切众生，包括自己的亲人和敌人，都不仅不

能恼害、不能伤害、不能舍弃，甚至连这个念头都不能有。那些不好的念头，要慢慢断除，我们只能饶益众生，好好地对待人，好好地处理事。佛会待人，对所有的众生都一样对待，佛会处理事，所有的事情都会处理好。我们会待人、会处理事的时候，就是会学佛了。

现在还有很多学佛的人，用佛法来伤害众生。“我学佛了，我要修行！”然后把自己关在佛堂里念经拜佛，家也扔了，孩子也不管了，给家人带来很多烦恼。这就是拿佛法来伤害众生，这个罪过特别严重！你念佛就应该在自己的实际行动中念，在日常生活中念。多做好事，让他们高兴、满意，这都是念佛，都是诵经。然后也不能伤害那些恼害我们的鬼神，你总想跟他们分开，总想把他们送走，这都是舍弃众生，都是伤害众生。

皈依僧以后，不能跟修习外道、诽谤佛法、诽谤上师、诽谤密法的人有太多交往。他们的相续中有邪知邪见，他们的行为都是造恶业的。如果你跟他们接触的时间长了，你会逐渐被他们影响，慢慢你也随顺他们了，这样会给自己的修行造成障碍和违缘，甚至退失道心。



（2）三所修之学处

三所修之学处是我们应该做的。

皈依佛以后，要恭敬佛像。甚至佛像的碎片，也应该当成真正的佛宝，供养在高处、清净的地方。皈依法以后，要恭敬佛经。佛经里的字字句句都要当成法宝，信受奉行。佛经、佛书都不能随便压、随便

跨，要恭敬地放在高处供养顶礼。皈依僧以后，要恭敬僧人。僧人的法衣、用具都要当做真正的僧宝，恭敬顶礼供养。

（3）三同分学处。皈依佛，把自己的上师当作真正的佛陀，要恭敬；皈依法，把上师所有的开示都当作真正的法宝，不能违背；皈依僧，把上师的眷属和弟子、自己的同修金刚道友们都当作真正的僧宝来恭敬、尊重，要和睦相处。

（4）五共同之学处

第一，纵遇命难也不能舍弃上师三宝。假如有人让你选择舍弃上师三宝还是舍弃生命，那个时候你宁可舍弃生命也不能舍弃上师三宝。

第二，纵使获得大利也不能舍弃上师三宝。假如让你舍弃上师三宝就能成为转轮圣王，也不能舍弃上师三宝；假如你舍弃上师三宝就能得到巨大的财富，也不能舍弃上师三宝。

第三，遇到危难的时候，不寻求别的依靠，只祈请上师三宝加持；处在逆境中也不能忘记上师三宝，祈祷上师三宝遣除自己的违缘，消除自己的业障，不能求助于算命之类的世间的方法。如果有病需要治疗的时候，要把吃药、打针、手术这些医疗方法，都观想成上师三宝的化现和加持。

第四，去任何地方，都要礼敬、祈祷那个方向的上师三宝。比如说你要去西方，就要礼敬、祈祷西方的阿弥陀佛、观世音菩萨。

第五，常常忆念上师三宝，要时刻想着上师三宝的功德。走路的时候把上师三宝观想在右肩，做为绕

佛的对境；吃饭的时候把上师三宝观想在喉间，做为供养的对境；安坐的时候把上师三宝观想在头顶，做为祈祷的对境；睡觉的时候把上师三宝观想在心间，做为增长智慧的对境。任何时候都不离开上师三宝的光明，任何时候都不忘记忆念上师三宝的功德，一切好的意乐都供养给上师三宝。

这些都是皈依的学处，这是简单地说，详细说起来还有很多。很多人虽然暂时做不到这些，但是一定要尽力，慢慢我们就能做到了，那个时候我们就能成为真正的佛门弟子了。重要的是任何时候都祈祷上师三宝，忆念上师三宝的功德。好的时候要想成是上师三宝的加持，不好的时候要想成是上师三宝给我们的考验，帮我们消业。

现在，我们的相续中都有人我执和法我执，不用特意去想，它们自然而然地就存在，刹那都没有离开过我们的相续。所以我们所有的念头、所有的想法、所有的行为都不离开这两个执着的本性，都超不出这两个执着的范围。



皈依也一样。我们真正能从内心里皈依了，那个时候皈依的心和为众生的心自然而然地在我们的相续中存在，我们一切起心动念都是祈祷上师三宝，不是每时每刻都不能忘记上师三宝吗？那我吃饭的时候怎么办？我肯定有吃饭的念头啊！那个时候的心是不是发错了？不是的。现在你吃饭的时候也没有特意去想两个我执，但是它们在你吃饭的时候也存在，因为你的相续中有这些。如果你的相续中有了皈依上师三宝，那个时候一切行为都会被这样的心摄持。



7、修行人怎样处理与神、鬼、仙的关系

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们皈依佛以后，不能皈依天魔外道，不能皈依世间鬼神，不能以他们为真正的皈依处，但是可以供奉他们。皈依是四种决心：以佛为导师、法为道路、僧为道友、上师为真正怙主的决心。我们对鬼神肯定没有这些决心，没有这些决心就没有皈依，在没有皈依的情况下可以供养、赞叹、礼拜他们。尤其是那些善神护法，他们虽然都是属于世间的，但是他们都护持佛的事业，都护持世间行善断恶的修行人。

很多人都有这种情况，以前家里供神，现在机缘成熟，皈依上师三宝了，要设佛堂供佛，但是又想继续供神，心里很矛盾，这没有什么关系。佛普度众生，那些神不也是众生吗？佛对每个众生都一样，没有一点点区别，佛对自己的亲生儿女的慈悲和对一切众生的慈悲是一模一样的，佛对自己父母的感恩和对一切众生的感恩是一模一样的。佛跟自己的儿女、自己的父母在一起有什么不行的？我们总是用凡夫的心想这些。

供奉和皈依是两个概念，我们究竟的皈依处是上师三宝，我们在修行的过程中需要善神护法的帮助。神需要人的供奉和赞叹，人也需要神的护持和保佑——人和神不能分开。佛讲过很多供神的方式，密

宗的修法当中也有很多供神的仪轨。我们天天念诵的《八吉祥颂》里面有：世间的八大护法，我恭敬地顶礼；世间的八大天女，我恭敬地顶礼。这是佛说的，佛也恭敬地顶礼了世间护法神，这是人和神之间的一种礼貌。人与人之间也是，应该有礼貌。以前人很有礼貌，现在末法时期，人与人之间没有礼貌、没有恭敬，所以人的福报越来越浅薄。

哪里都有神。每个人都有护持自己的神，每个家都有护持这个家的神，树也有树神，桥也有桥神，水也有水神，还有天神、地神、财神，很多很多。有的人用神通到了神的世界，看到有的地方的神特别穷，因为当地人不供奉他们；有的地方的神却特别富，因为当地人都供奉他们。

我们无论到什么地方，去寺院里也好，去居士家也好，去别的地方也好，做一些法事的时候都要先供地神，然后供天神。借他们的地方跟他们打招呼，请他们保佑帮助，那样的话做事情就会很顺利、很圆满。



做事情之前先打个招呼，这不是很正常吗？人也是啊，你随便到一个地方，不打招呼就办事，肯定会遇到麻烦；如果打招呼了、送礼了，然后办事就能顺利了，就好办了，道理一样！我们现在都是学佛人、修行人，也需要别人的帮助。如果我们跟那些鬼神的关系搞好了，他们也会关心我们、帮助我们，不会给我们制造障碍。现在很多学佛人都有这种障碍，修持上有很多违缘，家里不平安，事事不顺利，自己的心情也不好，慢慢地，学佛修行的心就退了。



很多人都不懂装懂，“我信佛了！我才不供这些呢！”然后就轻视、毁谤、舍弃他们。他们有神通，知道你的想法和行为。他们还没有解脱，相续中也有我执我爱，也有贪嗔痴慢疑。尽管他们没有多大的能耐，但是也比你厉害，如果想找你麻烦，你根本没有办法对付。

你想送走他们，哪有那么容易？你的家神也好、财神也好，如果跟你没有缘分的话，他不可能找到你，也不可能来到你家。你轻视、毁谤、舍弃他们，他们不可能不找你麻烦、不制造障碍。今天家里出事儿了，明天生病了，这些事大部分都是他们做的。这也是你自己的因果啊，本来应该结善缘的众生，你没有结善缘，却跟他们结恶缘了，恶有恶报，这都是报应!善有善报、恶有恶报,一点点也不会有差错!

你尊重他们、供奉他们、赞叹他们，让他们高兴、满意，跟他们结善缘，好好地相处，就像跟人相处一样，他们反过来也会敬重你、保护你、帮助你，那个时候他们都变成你的善神护法了。你跟他们结恶缘，他们就变成你的恶鬼了，肯定会伤害你、干扰你，找你麻烦。你把他们视为魔了，他们就是魔，就会折磨你。如果你不仅自己学佛修行，还带着他们修，把功德回向给他们，他们也是众生啊，知道你的心是那么善良、那么宽阔，肯定会感动。他们会伏在你的面前，跟你学、跟你修，这不就是救度众生吗？

一定要伤害他们、送走他们吗？送哪里去？这就是他们自己的地方嘛！他们是这个家的神，特别愿意保护这个家。你认为这是你的家，他认为这是他的

家，于是就发生矛盾了。但是你能争得过他吗？这是不可能的事。

财神也是。你认为这是你的财，他认为这是他的财，实际上是你们两个共同的财。有时候你赞叹赞叹，有时候供奉供奉，他们就会好好保护财产，这样就会吉祥，都会圆满，这么做不是很容易吗？其实跟他们很好相处，跟人相处才不容易呢。你看身边的人，有的是冤亲债主，你无论怎么做他也不满意，还会伤害你。这些鬼神都特别讲道理，你对意，跟人不一样。你跟他们成为好朋友，人和神的力量结合在一起，那样一切都会顺利的。

这些鬼神也是众生，都有佛性啊，我们一切都要观清净嘛！你没有观清净，还把他们当成鬼，当成自己的障碍了，这都是自己的心！你把他当成鬼，他就是鬼；你把他当成佛，他就是佛。我们还没有认识到这些，真正认识到了，他们就是佛；我们没有认识到，他们就是众生。我们不是对每个众生都发慈悲心、都发菩提心吗？那个时候你的慈悲心哪里去了？你的菩提心哪里去了？皈依法的时候说，不能伤害众生，一定要饶益众生，这个时候你怎么做的？这些不都是众生吗？你伤害了他们，这不是伤害众生了吗？



8、恭敬心是一切功德的来源

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



仅仅对上师三宝有一颗恭敬心，也能获得不可思议的功德和福德。皈依的学处虽然很不容易做到，事实上也是一颗心。

有一个公案，一个小泥塔成就了两个人。有一个人在路边看见了一个小泥塔，他担心小泥塔被雨淋湿，就从附近找到了一个破鞋底盖在上面。过了一会儿，又来了一个人，看见小泥塔上面盖着破烂的鞋底，心里想这太不恭敬了，就把它扔了。凭借这样的因，这两个人后来都做了国王，最后都解脱成就了。完全相反的行为，都发自纯正的恭敬心，所以他们的行为也都是善的。做善业还是做恶业，制造快乐还是制造痛苦，完全掌握在自己的手里，就是一颗心。恭敬心也是一样。没有恭敬心，在表面上看很恭敬，但这实际上都是不恭敬的行为。有恭敬心的摄持，所有的行为才是恭敬的。

比如说念佛，只要你对佛的心是恭敬的，那你坐着念也行，躺着念也行，怎么都行；如果你的心不恭敬，坐着念也不行，躺着念也不行，都不行。很多人都说“睡觉的时候不能念”，佛说过这样的话吗？没有！你内心里没有恭敬，即使在行为上、表面上恭敬也没有用，都是假的。这不是欺骗上师三宝吗？这也是一种罪过。

供品也是。在藏地，供品已经供给佛了，自己就不能用了，一定要送到清净的地方。在汉地就不一样了，供品一定要吃，一点也不能丢掉。这两种情况看起来是截然相反的，但是实际上并不矛盾。藏地人认为供品既然已经供养给佛菩萨，自己就不能再拿回

来；而汉地人认为，供品是佛菩萨赐予自己的加持品，里面有加持力。这两个行为都是发自恭敬心，所以都是恭敬的行为，都是如理如法的。如果你供养佛菩萨了，还心存吝啬自己又拿来吃，这样的发心就是不恭敬的，你吃供品的行为有罪过。如果你把供品送到清净的地方，自己不吃，但还是觉得很可惜，这样的发心也是不恭敬的，你不吃供品的行为也有罪过。

供养上师三宝，是恭敬心的一种表现，自己喜欢的东西都可以供。如果你把好的东西留做自己用，不好的东西供养给上师三宝，那就有罪过了，因为你的心不正。如果你的心是完全清净，完全恭敬的，没有什么东西是不可以供的。你看见的、听见的、想到的都应该供养给上师三宝，不能有贪心。听见好听的音乐、看到和得到自己喜欢的东西，那个时候不能有贪心，应该在心里供养给上师三宝。自己吃的、喝的、用的，包括穿戴的衣服和装饰品，对这些都不要有贪心。你在穿新衣服之前，可以在空中甩动一下，这是一种表法。不这样做也行，你在心里先供养给上师三宝，然后自己再穿，这不仅没有罪过，还有功德。这都是修行的方法。



有的人说我想皈依，但是我家里不能设佛堂，所以我不敢皈依。家里设佛堂和你皈依没有什么直接的关系。家里设佛堂、供佛，这不是皈依，皈依是对上师三宝的四种决心。家里没有这个条件可以不设佛堂，也可以不供佛，心里有佛就行，把佛堂设在心里，把佛供在心里。如果条件允许，就应该设佛堂、应该供佛，因为你是佛门弟子，应该把佛像当做真佛



供在家里。你有家，有住的地方，佛堂也代表佛住的地方，所以应该把佛像请过来。自己有什么好东西应该先供上，什么时候都不忘记上师三宝。愿意供佛就供佛，愿意供菩萨就供菩萨，愿意供三身佛就供三身佛，愿意供西方三圣就供西方三圣，这都没有什么区别。家里有条件，佛堂就设大一些，多供几尊，供品也多一点。如果家里没有这个条件，佛堂就小一点，供一尊佛，这都是根据自己的条件。

还有的人说，上午可以供佛，下午不能供。上午和下午有什么区别？佛菩萨过午不食吗？真是笑话。持斋时为什么过午不食？是怕你昏沉。佛菩萨哪有昏沉的时候？佛没有无明，没有烦恼，没有昏沉，永远是清醒的。另外，也不是佛菩萨把你供的东西直接拿去吃，这是你对佛菩萨的心意，自己的心到位了，佛菩萨心领了，就行了。早上、晚上都可以供佛，任何时候都可以供佛。

还有的人说，我不能天天供佛，所以我不敢设佛堂。没有关系，你可以初一、十五、二十五，或者是有时间的时候供，这样也不是舍弃，也不是不恭敬。不要轻易忘掉供佛的事情，不能懈怠，不能懒惰，尽到自己的心就行了。佛是圆融的，佛是容纳的，佛无处不在、无所不知，佛菩萨的心胸像大海一样，我们不要用凡夫的思想和行为来衡量。

有的人说“请佛容易送佛难”，所以家里就不供佛了，不能那么说。请佛的时候你的心到位了，你的行为也到位了，一切都圆满了。后来家里不方便要送走，那个时候你可以把佛像送到寺院或者是其他清净

的地方，送佛像别送佛。真正的佛堂在心里，真正的佛在心里，真正的供养也在心里。请的时候是从心里请的，送的时候是表面上送的，心里没有送，不会有任何的罪过。我说过，每时每刻都管住这颗心，调整好这颗心，什么事都没有。

上香也是，上多少柱都行。一柱香，代表一切；三柱香，代表佛法僧三宝；四柱香，代表上师、佛、法、僧，也可以代表佛、法、僧、护法。没有固定的数目，也没有固定的时间。礼拜也是，有时候三拜，有时候四拜，越多越好，不是固定的，你实在不方便不拜也行，对上师三宝有恭敬心就行。既不能小看形式，也不能有贡高傲慢的心。

9、佛弟子应断除的两种心态

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



今天我考了几个人，皈依的基础是什么？皈依的方式是什么？皈依的学处是什么？但是有的人没有答上来。我问他，你是没有皈依还是已经皈依了？他说已经皈依了。我又问，那你皈依的时候怎么皈依的？你也没有方式，你也不会。他就没有话说了。

什么叫虚伪？“我才不虚伪呢，天天参加，还记录呢！天天听，还看重播呢！”这就叫虚伪！我们学习皈依已经多少天了？还有人，皈依佛门修习佛法好几年了，亲近过很多上师，跟我在一起也很长时间



了。到现在还没有皈依！还不会皈依！这叫虚伪！

学佛修行不能虚伪啊！认认真真、老老实实才有收获，才能得到加持，才能解脱。你天天糊里糊涂的，也参加了、也看了、也听了，但是实际上什么也没有记住，什么也没有明白，有什么用呢？我们这些末法时期的众生就是这样，特别的虚伪，学什么都一样。在学校里学其它的学问，老师给他们讲，让他们背，虽然都背下来了，实际上什么也没有学会。考试的时候，谁背下的多就得高分，但是一毕业都忘了。

我们学佛也是，天天诵经、念佛、持咒。诵经是为了什么？为了悟！经文里讲的这些要去悟啊！光念，时间长了谁都会念，我们都念过经，实际上什么也没有明白。我现在问："《阿弥陀经》里都讲些什么？重要的内容是什么？"都答不上来。

我们天天做早晚课、平时做会供的时候都念《普贤行愿品》，里面有七支供的修法。什么是七支供？七支供的修法是怎么回事？谁也说不上来。一天念好几次《普贤行愿品》，但是含义没有明白。诵经持咒的时候要边念边观想，没有观想就不算念。心要到位啊，都是心！断恶也是一种心，行善也是一种心，不在形式上，不在表面上。

我们学佛的人当中，有很多很多人到现在还没有断恶，还没有行善，这多可惜啊！念佛诵经没有用心，相当于没有念佛、没有诵经，这也是虚度光阴、荒度人身啊！一样是造业，用佛法来造业更严重。很多学佛人都成为佛家的油子了，还觉得自己很有层次、很有学问似的。你看看自己的所作所为！你看看自己

的表现！

现在社会上对佛法有很多看法、很多疑惑，甚至产生了很多诽谤，这都是我们自己造成的。自己没有做好，还到处说我是学佛人、我是修行人。你像学佛人吗？像修行人吗？心胸那么狭窄，内心那么复杂，一会儿发火，一会儿生气，一会儿挑这个理，一会儿挑那个理，光看别人的毛病，不看自己的毛病。对佛法有一点点的了解，就开始议论别人，拿佛法来造业。我们常说，要把佛法当镜子照自己，但是你只照别人，就是不照自己！哪有这样的学佛人？

我们现在是佛门弟子，是佛的代表啊！我们应该好好地表法，应该给佛的脸上添光。但是我们那么自私，那么自利，那么自爱，执着心那么强，总觉得自己很不错。学佛人应该是谦虚的，不能有傲慢心，用不着觉得自己很了不起。你跟他们有什么区别？他们有烦恼你也有烦恼，他们有痛苦你也有痛苦，都是贡高我慢，根本没有功德！谁有傲慢，谁就没有功德，真正有功德的人总带着谦虚的态度。我们都有傲慢心，有嫉妒心，这很难看出来。



那天有一位居士说："我没有傲慢心。"我问他，"你真没有傲慢心？那你到街上不管遇到什么样的人，没有分别的，给每一个人磕一个头，能行不？"他说他不干。你看还是有傲慢心。如果在你的相续中彻底没有傲慢心了，这没有什么可难的。

还有嫉妒，凡夫特别爱嫉妒。别人修行有进步了，生活、工作、身体有好转了，就开始心里不舒服了，这就叫嫉妒。你为什么不舒服？我们已经发愿



了，要饶益众生，众生的快乐就是我们的快乐，众生得到好处的时候，我们心里应该高兴。为什么不高兴呢？还是没有发心。如果你真正发心了，让众生高兴是你的责任啊！你没有为他做什么，他自己就能够得到好处，就能高兴，你应该随喜，也应该高兴，众生的好事就是我们的好事。

也有人说，“贪心、嗔恨心我有，但是嫉妒心我没有。”你肯定有嫉妒心。众生得到好处的时候，这个好处不管是从你这里得到的，还是从别的地方得到的，你心里有没有无伪的欢喜心？你为他人得到快乐而高兴，为他人得到好处而随喜，这个心就是欢喜心。

有的学佛人说，“那些大富大贵的人、当官的总占别人的便宜，心那么坏。”生不起欢喜心。如果不管他人通过什么手段、通过什么方式得到好处，你都没有一点点不高兴、没有一点点不舒服，都能够生起无比的欢喜心，这个时候才说明你彻底没有了嫉妒心。在这之前谁都有嫉妒心，有的重一些、有的轻一些而已。

有的人为了暂时的利益而造业，我们对他得到的利益先生起欢喜心，然后再悲悯他，替他忏悔，愿他以后不要再造这样的业，愿他以后不要感受这些果报。这样发个好心就行了，管用也行、不管用也行，自己发心是清净的就可以了。“我恨他，因为他造业造得太狠了！”不能这样想，不应该生起嗔恨心。如果这样，你还是不会当菩萨。他造业造得越多，你就越应该可怜他，越应该替他消业，跟他结善缘。

10、皈依的功德

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

皈依是佛教和外道的界限。皈依了才是进入佛门，才属于佛教徒，才能成为佛弟子，之前无论你心地有多善良、善根有多深也不是佛门弟子。

皈依是一切正法的基础。没有皈依就不能修持正法，其他的修法暂时都不重要，首先看看自己有没有真正皈依到上师三宝的门下，对上师三宝有没有四种决心？如果有，你就已经皈依上师三宝了；如果没有，即使在形式上做过皈依，但实际上还是没有皈依，没有进入佛门，也根本得不到佛法中的这些功德和福德，更不可能解脱成佛。

皈依是一切戒律的根本。如果没有皈依，就不能受戒；即使受戒了，也得不到戒体。受什么戒都一样，居士戒、沙弥戒、比丘戒、大乘菩萨戒、密乘戒，都要有皈依的前提，才能得到这些戒体。密宗所有的仪轨都一样，第一个是皈依的修法，第二个是发心的修法，第三个才是正行的修法。为什么这样呢？因为没有皈依，就不能受戒，不能受灌顶，也不能受这些誓言，仅仅受持一天八关斋戒，也必须要先皈依。

皈依是一切功德的来源。佛法里讲的所有的功德都是从皈依里来的，真正能够皈依到上师三宝，这些

功德都能产生在你的相续中。首先，皈依就代表你进入佛门了。第二，哪怕是仅仅皈依了，别的什么也没有做，也能播下解脱的种子，一定会逐渐远离恶业、增长善业，死亡以后也不会堕落恶趣，一定会投生为人，遇到佛法，最终一定能解脱成佛，这是皈依最大的功德。第三，时时刻刻都能得到上师三宝的加持，随时随地能得到善神护法的帮助，一切恶魔都会恭敬、顶礼你，都会远远地离开你，而不会给你制造障碍。皈依上师三宝的人不用怕一切鬼魔。

从前有一个盗贼被主人逮住，主人一边用棍子打他，一边让他念皈依偈，念一句打一下，“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”四句念完以后将他放了。盗贼心想，释迦牟尼佛恩德太大了，幸好皈依偈只有四句，如果皈依偈有五句的话，我可能已被打死了。在他心中，疼痛的感觉与念皈依偈的声音牢牢地绑在一起，脑海中一直回响着朗朗的皈依偈声。他到一个桥下躺了下来，这时，桥上来了许多鬼魔，它们说：“这里有一个皈依三宝的人。”不敢过桥害他，吵吵嚷嚷地逃走了。

诚心诚意的祈祷上师三宝，一切一切都会好的，永远都不会离开上师三宝的光明和善神护法的保护，还有什么可担心的？上师三宝的加持是不可思议的，能解决所有的问题。

一心一意特别重要。我们都是渴望解脱、渴望成就的人，我们只要对上师三宝的加持、对上师三宝的力量没有丝毫的怀疑，就一定能解脱、能成就。解脱成佛不是小事，不是一生一世的事，也不是赚几

百万、几千万的事。为了自己能够赚一百万，你肯定会义无反顾地付出自己的一切。为了生生世世的大事，为了永远地安康、永远地解脱，为什么不付出呢？还半信半疑的！高兴的时候做，不高兴的时候不做。哪有这样的学佛人？有怀疑就不能成就，没有信心就没有加持，这是佛说的。

天天强调这两个：认认真真地学，老老实实地修。都做到了吗？百日共修一开始的时候就说过，闻法有闻法的方式，一定要远离三种过患：耳不听，意不记，起烦恼。认认真真地听，老老实实地记，听进去了，还要记住，闻法的过程中，不能有其他的胡思乱想、其他的烦恼分别念，你做到了，就能解脱，就能成佛。

现在很多人都不懂这些道理，还说“我没事，念佛就行；我开悟了，那个时候就什么都会了！”对，开悟了基本上就都会了，但是你能开悟吗？开悟不是那么容易啊！我们现在学修，不都是为了开悟吗？戒定慧，有戒才有定，有定才有慧，不可能无缘无故地开悟，如果有那么容易的话，早就都解脱了，轮回早就空了。



持戒的基础是什么？皈依是所有戒的根本，你连皈依都没有做到，你说能开悟，这不是欺骗自己吗？这样，临终的时候你念佛是很难很难往生的。皈依的基础是信心，信心前面还有断恶行善，这是一切出世间法的基础。断恶行善了才能得到人身，得到人身以后才能学佛，皈依以后才能受戒，受戒以后才能修持禅定，有禅定以后才能开悟。

虚度光阴，怎么虚度不都是一样吗？荒度人身，怎么荒度不都是一样？长寿天也就是无想天，那里的天人没有任何思想、任何念头，他们把那个境界当成究竟解脱。结果他们没有解脱，还在轮回里，以后还要感受痛苦。现在很多人都修偏了，都在欺骗自己、糊弄自己，到时候会后悔的。

所有出世间法都以断恶行善为基础，然后才有皈依、持戒、念佛，没有听说仅仅靠念佛就能成就的。修禅宗、密宗，也要有断恶行善的基础。所以我们前几天学习过十善业，那些都是根本。但是十善业谁做到了？自己心里明明白白、清清楚楚是吧？自己没有种善根，还想得到好报；所作所为都是恶业，还想得到幸福，这是不可能的事！

不懂佛理还学佛，不懂佛法还修行，这都是造业啊！以前没学佛的时候造业还没有这么严重，学佛以后，拿佛法来造业。不如理如法地修行，有罪过啊！这个罪过不是一般的罪过，特别严重！

我看现在很多人都不是真正想解脱、想成佛的，如果你真想解脱真想成佛，为什么还那么懈怠？为什么还不注意取舍因果，天天只知道消福、造业？我们来到人间活的应该有意义啊！不要最后什么都得不到，两手空空孤独地堕落恶趣，永远在轮回中感受痛苦，无法解脱。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

皈依小结思考

1、什么才是真正的皈依

2、什么是佛？什么是法？什么是僧？

3、什么是上士道的皈依？

4、对上师三宝的三种信心是什么？

5、什么是皈依的三个所断之学处？

6、什么是三种所修之学处？

7、什么是三种同分？



8、佛教和外道的主要区别是什么？

（二）发菩提心

1、为什么要发菩提心

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

从今天开始，我们学习发菩提心。

在此之前我们学习的是皈依。我们真正皈依上师三宝了，才算真正进入佛门了，这时候我们可以选择修大乘佛法还是修小乘佛法。如果想修持大乘佛法，就要修习菩提心，因为菩提心是一切大乘修法的前提和基础。

在相续中没有出离心之前，无论修什么法门、无论念什么佛都是世间法，只能得到人天的福报，得到一点点暂时的利益，根本不能解脱。在相续中真正有出离心了，但是没有菩提心之前，等于你根本没有进入大乘法门。没有进入大乘法门之前无论念佛、诵经、持咒，无论修净土宗、禅宗或密宗或修其它法门都一样，因为心没到位，所以修的都是小乘法，只能得到声闻和缘觉的果位，不能成佛。

在出离心的基础上发菩提心，在菩提心的基础上再念佛持咒，才能解脱。没有这些前提和基础的修法，修什么都是白修、念什么都是白念，想往生、想成佛是不可能的。所以发心特别重要，没有前提的修

法，没有基础的修法，就是盲修瞎炼。没有目标、没有发心就是盲修；今天念这个、明天念那个就是瞎炼。今天修这个，明天修那个，没有具体的修持方法，没有传承和窍诀，永远永远不可能解脱，永远永远不可能成就，这都是虚度光阴，都是荒度人身！怎么虚度、怎么荒度都一样，虚度光阴就是虚度光阴，浪费时间，怎么浪费都一样。通过盲修瞎炼的手段虚度人身和通过其他方法虚度人身是一样的。

在前面我们通过四种厌离心、四种外加行的修法，才能够在我们的相续中生起出离心。为了解脱，我们皈依了上师三宝，这样才算真正进入了佛门，然后我们为了救度众生要发殊胜菩提心。

我们一定要进入大乘法门，如果没有进入大乘法门，就没有资格修持大乘佛法。如果不修持大乘佛法，就不能成佛。所以我们一定要好好地修习菩提心，都要发菩提心。如果在我们的相续中真正有菩提心了，以后学佛、修行、解脱、成佛就不难了。那个时候我们的行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，那个时候我们才真正有修行了。



小乘佛法在行为上、形式上要求特别高。大乘佛法在行为上，形式上要求并不高，但是在心地、发心上要求特别高。我们是修持大乘佛法的，在现实生活中，他人和环境可以约束限制我们的时间与行为，但是却无法约束限制我们的心。我们是自心的主人。如果我们无法进行那些形式上的修行，但我们可以修炼自心，我们可以看住自己的起心动念，在自心上下功夫。

大乘佛法的修行需要建立在菩提心的基础上。真正发出了菩提心，时时刻刻都能增长你的智慧，随时随地都能增加你的福报。所以生起菩提心的功德是：第一，不造业；第二，能积福消业。所以说菩提心特别重要。但菩提心不是想发就能发出来的，而是通过正确的修持方法修出来的。发菩提心有它先决的条件，有它基础的修法。

慈悲心是菩提心的基础，慈悲心是菩提心的根本。没有慈悲心就没有菩提心，没有菩提心无论修大圆满、大手印、大中观都是世间法。所以真正想解脱，想成佛，首先要发慈悲心。

我们现在很多人认为的"慈悲心"不是佛法里讲的慈悲心。比如对穷人有慈悲心，对富人没有慈悲心；对好人有慈悲心，对坏人、恶人没有慈悲心；对老人有慈悲心，对年轻人没有慈悲心；对残疾人、有病苦的人、对乞丐有慈悲心，对健全的人、健康的人却没有慈悲心；对亲近的人有慈悲心，对伤害自己的人却没有慈悲心，等等。

佛法里讲的慈悲心是慈无量心和悲无量心。它的对境是众生，众生是无量的，所以得到的功德也是无量的。佛法里讲的慈悲心是平等的。因为众生无明愚痴颠倒，烦恼痛苦不断，这才是真正最可怜的地方。无依靠、没人管、没吃没穿没住、有病、有困难这都不是真正的可怜，都是暂时的。富也不可能永远富，穷也不可能永远穷。每个众生都一样，有富的时候，也有穷的时候，有好的时候，也有坏的时候，应该站在这个角度看。

每个众生都一样，都不愿意感受痛苦，都希望自己能够幸福快乐，但是他们的所作所为都是痛苦的因，所想与所做背道而驰。所想的都是自己解脱，活得快乐幸福，但是所做的却是恶业，所以最后得到的都是苦报；想得到安乐，得到幸福，但是却不会做善业。这就是众生沉沦轮回苦海的原因。我们所要做的就是帮助他们从这种愚痴颠倒中觉醒，进而从苦海中解脱。但是因为我们也是凡夫，就好比我们与他人同时落水，尽管我们有帮助他人的心愿，但是我们连自己都无法解救，又怎么能谈得上解救他人呢？同理，我们与众生同时在轮回中流转，在我们没有能力解救自己的时候，说救度他人就是一句空话。所以从这个意义上来讲，凡夫是没有能力救度众生的。想要解救众生于苦海，只有达到佛的果位，然后辗转法轮，才是真正的救度。

我们解脱成佛，就是为了救度众生出离轮回。解脱成佛的次第是要培养强烈的出离心，然后生起真实的慈悲心，在此基础上发殊胜菩提心，这样才能进入大乘法门。只有进入大乘法门了，我们才有机会修持成佛，才可以救度众生。



2、发菩提心之四无量心

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们都是修净土与大圆满法的人，首先都要发

菩提心，行菩萨道。菩提心不是随随便便就能发出来的，而是有它前提的条件。菩提心的基础是四无量心。 四无量心就是：舍、慈、悲、喜无量心，这当中首先要学习、要修的是舍无量心。有了舍无量心的修法，才有慈、悲、喜无量心。

第一是舍无量心。舍，是舍弃。首先舍弃对亲朋好友的贪恋心；然后舍弃对仇人、敌人的怨恨心。在我们的心目当中有亲朋好友、也有怨敌仇人。我们都认为应该爱自己的亲人、恨自己的仇人。因为我们对亲朋好友有贪恋心，所以喜欢他们，爱他们，愿意跟他们在一起。在我们的心目当中有仇人，有敌人，我们怨恨他们，不喜欢他们，不愿意跟他们相遇，不愿意与他们共处。

我们都是相信三世因果的人，我们不仅有一生一世，还有很多生生世世。在那些生生世世中，所有的众生都当过我们的亲人、恩人，都曾经爱护过、帮助过我们；也都当过我们的仇人，都曾经憎恨过、伤害过、欺骗过我们。所以，所谓的亲仇、爱恨，都来自于我们的分别心。以三世因果的智慧来看待身边的一切众生，这个心态就是舍无量心，这是一种平等心。对境的众生是无量，所得到的功德也是无量，所以叫无量心。

第二是慈无量心。从心里发愿：愿一切众生都能得到安乐，都能得到幸福。希望一切众生都能够解脱成就，这个心是慈心。你怎样对待自己的亲生儿女，你就要怎样地对待一切众生，因为每个众生都曾经是你的亲生儿女。自己全心全意、竭尽全力地帮助他

们、照顾他们、尊重他们；发自内心地希望一切众生都能得到永久的安乐，希望一切众生都能得到好处、一切众生都能得到快乐幸福、解脱成就，这都是慈无量心。

第三是悲无量心。六道轮回都有痛苦，一切众生都在感受不同的痛苦，我一定要让他们脱离一切痛苦，发自内心地想拔除一切众生的痛苦，这就是悲无量心。

第四是喜无量心，特别希望每个众生都能得到快乐幸福。众生有快乐、有幸福的时候，自己不但没有丝毫的嫉妒，还心生欢喜。

这些就是四无量心。这是菩提心的基础，在这个基础上才能发出菩提心，否则要发出真正的菩提心很难。

慈悲心的基础是知母、知恩、报恩，有这三个修法才有慈悲心，有慈悲心的修法才有菩提心。

知母。轮回是无始无终的，我们辗转轮回的过程是无数的，生死也是无数的。在我们辗转轮回的过程中，一切众生都无数次地做过我们的母亲。我们一定要相信轮回，相信了这些才能相信这个道理。知恩。所有的众生做我们母亲的时候也像现在的母亲一样，好的东西先给我们吃，好的衣服先给我们穿，慈爱地抚养我们长大，对我们有着无量的恩德。报恩。因为所有的众生都对我们有恩德，所以我们一定要报答他们。给他们任何东西——包括吃的、穿的、用的，都无法报答这种恩德，只有学佛修行，成佛以后辗转法轮了，才能救度父母众生。



我们在修行的过程中，跟每个众生都要结善缘，不能结恶缘。如果结恶缘了，以后成佛了也救度不了他们，他们还会给我们制造障碍。以前释迦牟尼佛在世的时候，提婆达多等人，都给释迦牟尼佛造成过违缘与障碍。

我们现在劝周围的很多亲戚朋友学佛、修行，他们不仅不学不修，还诽谤我们，甚至诽谤佛法。但是我们不能怨恨他们，一定要可怜、慈悲他们。我们在修行学佛的过程中，对能够接触到的、听见的、看见的、想到的众生，不能有嫉妒、傲慢、烦恼与分别，要发一个好心、发一个好愿：愿我成佛以后，他们都能成为我的眷属、成为我的弟子，随我修学，最后都能解脱成佛。

佛和佛不一样，有的佛眷属、弟子特别多，成就的人也特别多。有的佛没有那么多弟子，没有那么多成就者。原因是在修行的过程中，在因地的时候，跟众生结善缘少，所以他们的眷属就少，成就的人也少。

为了解脱成佛而修持佛法的人不一定是大乘修行者。为众生而修持成佛的人，才是大乘修行者。众生都有烦恼，都有痛苦，根源就是无明、我执。所以一定要让众生断了这个根源。现在给他们吃的、穿的、用的，并不能帮助他们解决根本问题。只有我们成佛了，然后让他们也学佛修行，让他们断烦恼、断我执，那个时候才能帮助他们解决所有的问题，这才是最好的选择。佛菩萨多有智慧啊，这才是真正的报恩，这才是真正的孝顺父母。

现在有些人说："我要孝顺父母，我要报恩！"也不懂前世来世，只知道今生的父母对自己有恩德，然后给他们买东西、过生日，这都不是真正的报答。不能让他们生气、伤心、烦恼，否则就结恶缘了，以后你成佛了也度不了他们。那个时候他们是你的恶人，不会跟你学。

如果你对他们没有贪心、没有嗔恨心、没有愚痴，那就结善缘了。所以一定要调整好自己的心态，好好的跟众生结善缘，不管什么时候，他们对你好也行，对你不好也行，你都一样的对待他们。对你不好、伤害你了，这也是你自己的因果。也不能完全怨他们。他们得到好处了、得到便宜了，这也是他们自己的果报，也没有什么可恨的，也没有什么可埋怨的，这都是应该的。

我们一定要相信轮回、相信因果，这是佛教最重要的组成部分。如果没有因果、不相信因果，我们就不能学佛了、不能修行了，也得不到佛法了。不相信轮回就是不相信佛法，没有取舍因果就是没有修持佛法，一定要记住这些。



3、菩提心的分类

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

想解脱成佛首先要发菩提心，发菩提心首先要发慈悲心。发慈悲心就是从内心里下决心做决定：我

一定要给予一切众生安乐、我一定要拔除一切众生痛苦！当这两种想法特别强烈的时候才能发出来菩提心。之前都是在表面上、在形式上发的，实际上并没有发出真正的菩提心。

我们知道，一切众生都当过自己的父母，都对我们有恩德。如果不报答这个恩德，以后还要继续互相伤害、互相结怨。只有报答他们的恩德了，我们才可以解脱，才可以成佛，才可以不再互相讨债还债了。我们特别地想报答这个恩德，然后从内心里下决心做决定：我一定要给予一切众生安乐，这叫慈心；我一定要拔除一切众生的痛苦，这叫悲心。这两者合在一起叫慈悲心。

那么怎样才能给予一切众生安乐？怎样才能拔除一切众生痛苦？那个时候，为了救度一切众生发誓发愿要成佛的念头自然而然就有了，这叫发菩提心。所以在慈悲心的基础上才能有真正的菩提心。

菩提心有很多种，分类如下：

（1）从心力分

从心力的角度来讲，菩提心可以分为像国王一样的发心、像舟子一样的发心和像牧童一样的发心三种。心力就是心的力量，有的人心力大，有的人心力小。

像国王一样的发心。国王的想法是首先自己登上王位，然后再维护手下的臣民。这种发心是自己先获得佛果，然后再救度众生，这叫广大意乐之发心，也被称为如国王式发心，这种发心的心力属于下等。

像舟子一样的发心。舟子就是船夫。意思是自己

和船上的游客一起，同时达到彼岸。这种发心是自己和一切众生同时成佛，同时到达解脱的彼岸，超出轮回，获得正果。这叫如舟子一样的殊胜智慧的发心。这种发心的心力属于中等。

像牧童一样的发心。牧童把牦牛赶在前面，自己在后面保护牦牛，让牦牛先到目的地，然后自己再到。这种发心是自己不成佛，先将一切众生安置于佛果，然后自己再成佛。这是最高、最殊胜，无与伦比的发心。这种发心的心力特别大，属于上等。就像地藏王菩萨发的愿："地狱不空，誓不成佛！"就是这种发心。

（2）从地道界限分

依照地道的界限来分，它可以分四种发心：胜解行发心、清净意乐发心、异熟发心和断证发心。胜解行发心是资粮道、加行道的发心。一地菩萨到七地菩萨的发心是清净意乐之发心。八地菩萨、九地菩萨、十地菩萨的发心是异熟之发心。佛断证圆满了，叫断证发心。



（3）从发心本体分

从发心本体的角度来分，可以分两种，一个是世俗菩提心；另一个是胜义菩提心。世俗菩提心是登地菩萨以下的发心；胜义菩提心是登地菩萨以上的发心。世俗菩提心可以分两个：一个是愿菩提心；一个是行菩提心。愿菩提心和行菩提心都特别重要。

对于初学者来说世俗菩提心特别重要，尤其是愿菩提心特别重要。我们天天在讲法、闻法前念的："为度化一切父母众生要发誓修持成佛"，这是愿菩

提心；“为早日圆成佛道要精进认真闻思修行”，这是行菩提心。这两个都是菩提心，一个是为果而发誓，一个是为因而发誓。

我们一定要反复地这样发愿，反复地这样发誓。直到有一天，我们的相续中自然而然就有那么个念头、有那么个想法的时候，我们才算发出来菩提心。发出菩提心以后就好了，那个时候修行一点也不难了，因为心到位了，一切都到位了。没有发心之前无论修什么法、念什么佛都不会有真正的收获、不会有真正的成就，因为心没有到位。心不到位，做什么事、修什么法都不到位。

我们要发菩提心，多多地发。有一天在我们的相续中有这个愿、有这个心了，就没有这个“我”了，就只有菩提心了。然后我们的所作所为都是善事、都是为众生、都是消业积福。行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，每时每刻都能增加我们的智慧与福报。因为现在有我执我爱，所以我们的所作所为都是为自己、都是烦恼分别、都是执着、都是造业。

业障深重，不怕！当我们的相续中真正能够产生菩提心的时候，无论多重的业障都会立即消失，无论多薄的福报都会立即增长。

我们念佛、持咒、诵经、求往生，因为没有发菩提心，所以无论念诵多少遍都没有用，解脱不了！ 在发出菩提心的基础上，才能往生西方极乐世界。《阿弥陀经》《无量寿经》里讲得清清楚楚，发菩提心后还要有足够的资粮才能往生。否则什么也没有，没有

菩提心，也没有积累资粮，往生是不可能的事！

胜义菩提心是通过修行才发出来的。资粮道、加行道都是生起胜义菩提心的基础与条件。这些条件都具足了，这些基础都修好了，才能生起胜义菩提心。彻底弄明白了自己的心，彻底见到了自己的本性，证悟本性，证悟空性了，这个时候就有无我的智慧，就有证悟空性的智慧，才有胜义菩提心。胜义菩提心可以分十种，登地菩萨（一地菩萨）到十地菩萨的发心都是胜义菩提心，之前都是世俗菩提心。

4、如何发菩提心

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）发菩提心与受菩萨戒的关系

菩提心有很多分类，从发心的本体来讲可以分两种，一个是胜义菩提心，一个是世俗菩提心。



在龙树菩萨的传承里，发菩提心受菩萨戒是统一的，发菩提心就等于受菩萨戒了。

在上师、善知识面前发心受戒也行。自己观想在上师三宝面前发心、受戒也行。最初发菩提心受菩萨戒的时候，能在上师、善知识面前受是最好的。

发菩提心必须通过仪轨来发。如果我们想尽快发出菩提心，可以在一段时间里，暂时什么法都不修，只是不间断地发菩提心、受菩萨戒。

天天发！我们上早课、晚课，做会供，受八关斋

戒的时候，都通过发心仪轨发菩提心、受菩萨戒。

最初发菩提心、受菩萨戒的时候，可以观想在所有的诸佛菩萨、上师三宝、善神护法及一切众生面前发菩提心、受菩萨戒。他们都是我们发菩提心的见证人。我们现在的发心仪轨是《入菩萨行论》里龙树菩萨的传承。“祈请十方一切出有坏正等觉”，这是祈请一切诸佛；“及十地菩萨摩诃萨众”，这是祈请所有的菩萨；“及诸位大金刚持上师垂念我”，这是祈请一切上师垂念着自己、护持自己，然后开始发菩提心、受菩萨戒。

第一是皈依：

乃至菩提果　　皈依诸如来
正法菩萨众　　如是亦皈依（三遍）

不管你受的是别解脱戒、菩萨戒，还是密乘三昧耶戒，都需要修持皈依。没有皈依的基础，不能受戒。这是菩提心的基础。

第二是发心：

如昔诸善逝　　先发菩提心
复此循序住　　菩萨诸学处
如是为利生　　我发菩提心
复于诸学处　　次第勤修学（三遍）

往昔诸佛菩萨怎样发心，我也怎样发心；往昔诸佛菩萨怎样修习菩萨的学处、怎样救度众生，我也那样去做，发这样的心。这就是发菩提心的仪轨，需要念三遍。念第一遍，就会在自己的相续中产生愿菩提心的戒体；念第二遍，就会在自己的相续中产生行菩提心的戒体；念第三遍，就会把这两个戒体稳住在自

己的相续中。

有的人一说受菩萨戒就害怕，不要怕。菩萨戒有根本戒，也有支分戒。菩萨戒的根本戒是舍弃众生。舍弃众生的界限是从心里想：我能救度他的时候也不救度他，我能帮助他的时候也不帮助他。对任何一个众生只要有这么个念头的时候，就彻底犯菩萨戒的根本戒了。那个时候在你的相续中存在的菩提心的戒体就失去了。

我们都是凡夫，有时候会产生这样的念头。没关系，不管是犯了支分戒还是根本戒，都可以通过很多方式忏悔，然后再重新受菩萨戒、发菩提心。这没有什么可害怕的。

一说受菩萨戒就害怕：我不行，我不敢受。怎么不敢受？是不是不愿意当菩萨呀？现在很多人都念佛求往生，但是没有菩提心的基础、没有菩提心的修法，怎么能往生呢？求也没有用，求不到。往生的条件在《阿弥陀经》《无量寿经》里面都有。第一要发菩提心；第二要有足够的资粮，然后念佛才能往生。



我到汉地，发现很多人都不明白这些。有的只皈依，但是不敢发心，不敢受菩萨戒。天天念仪轨也是，念一半另一半不念，只皈依不发心。皈依、发心应该是一起的，先皈依然后再发心。

如果不按照仪轨发菩提心，发不到位，没有用。发菩提心和受菩萨戒是同一个过程，发菩提心的同时就已经受菩萨戒了。皈依也是一样，皈依了，就已经受皈依戒了是一样的道理。

持戒不难。你真正能够持戒的时候，才会知道

这是一种享受、是一种自由，不是痛苦、不是勉强。现在人都把持戒当成痛苦了，都害怕。这不是害怕的事！如果不解脱，你失去了人身以后，还要到恶趣中感受恶趣的痛苦，这才是你真正要害怕的。该害怕的时候不害怕，不该害怕的时候却害怕，这就叫愚痴颠倒。

你真正能够持戒了，那个时候才能身心清净；身心清净了才能快乐、才能自在。这都是脱离痛苦的方法。很多人不懂，都习惯天天在马马虎虎当中过日子，认为这就是幸福。任何美味的食物，不吃就不知道它的味道，只有吃了才知道味道这么好。同样的道理，不懂这些所以就怀疑；真正懂了这些，心真正到位了，那个时候才能知道。

我们在相续中真正有了菩提心以后，我们所作所为都是为众生的。那个时候我们的身口意都不属于自己、都是属于众生的、都是属于上师三宝的。你可以保护自己的身体，也不是为自己；你可以吃好、可以穿好、可以玩好、可以休息好，但都不是为自己。因为你已经把一切献给众生了、献给上师三宝了，那个时候你就是上师三宝利益众生的工具！所以你更要好好地保护自己的身体、爱护自己的生命。那时候我们会在极短的时间内成就、成佛。

（2）发心仪轨

吙！

如同三世佛佛子　已发最胜菩提心

我亦为度遍天众　愿发无上胜觉心

（显宗发心仪轨）

我与无边诸有情　本来即是正觉尊
了知如是之自性　即发殊胜菩提心

（密宗发心仪轨）

如是随力念诵这两个仪轨，一个是显宗仪轨，另一个是密宗仪轨，我们在念的时候，念哪个都行，要随力念诵、多多念诵，最好念诵十万遍。

5、愿菩提心的学处

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们来学习愿菩提心的学处。

愿菩提心的学处有三种：（1）自他平等的修法；（2）自他相换的修法；（3）自轻他重的修法。

（1）自他平等的修法

要把自己和他人平等地看待。对自己有怎样的希望，也要将这样的希望推及别人。你不愿意感受痛苦，同样，每个众生都不愿意感受痛苦。你希望自己能够幸福、快乐，同样，每个众生都希望自己能够幸福、快乐。所以无论什么时候都一定要考虑到对方、考虑到众生，不能自私自利。我们不能为了自己的利益而伤害对方，让众生痛苦。我们不愿意感受生老病死的痛苦，他人也一样不愿意感受这些；我们不愿意听到的言语，他人也一样不愿意听到；我们不愿意做的事情，他人也一样不愿意做。

有些人只考虑自己，不考虑他人；只知道自己



的感受，不知道别人的感受。在家里也是，天天吵吵闹闹，你挑他的理，他挑你的理。你自己不愿意做的事，就让他做，多不公平啊！他也有烦恼，也有痛苦，怎么不考虑他呢？怎么不去了解他的感受呢？

把自己和他人平等地看待，这就是愿菩提心的第一个学处：自他平等。所以不能恼害他人，一定要帮助别人、照顾别人、尊重别人。一定要讲道理，一定要做公平的事，因为我们都是要当菩萨的人。现在很多人仅仅为了吃得好一点，就残害其它众生的生命。我们不能做这样的事情，不能拿别人的生命来开玩笑。我们一定要善待众生，一定要把所有众生和自己一样平等地对待，不能自私自利。

（2）自他相换的修法

将自己和他人互换角度、互换位置。众生感受痛苦、遇到艰难困苦的时候，愿意把众生所有的不幸都放到自己的身上。比如说，我们生病了，不能希望自己的病情早日康复，而要在心里这样想：在这个世界上，有很多很多众生像我一样，在感受痛苦。现在机会来了，替众生受苦、受累的机会来了！我愿意去承担所有众生的一切痛苦！

一定要把自己的顺利、幸福和快乐等等所有这些受用、好处、福报和善根都施给众生，愿众生也能这样。那个时候不能有傲慢心和嫉妒心。

看见众生受苦的时候，也可以通过以下的方法修持：心里观想在自己的前面有很多众生，或者只观想一个众生；在呼气的时候呼出白色的气；白色的气代表自己的健康、长寿、受用及所有的善根和福报，然

后将这些全部施给众生。吸气的时候观想吸进黑色的气，黑色的气代表他人的痛苦、不愉快以及艰难困苦等等。将他人的痛苦、不好的东西全部吸到自己的身上，吸到自己的相续中。

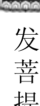
听见、看见与了解别人幸福快乐的时候，我们要在心里祝愿他永远幸福、永远快乐，再将自己的幸福快乐毫无保留地施给他人；在他人感受痛苦的时候，我们要在心里观想发愿：愿把他人所有的痛苦都吸纳到自己的相续中，放到自己的身上，由自己一个人来承受这些痛苦。

（3）自轻他重的修法

任何时候都不考虑自己，一点点也不在乎自己，全力以赴、一心一意，完全为众生。为了众生的快乐和幸福，哪怕自己堕落地狱，感受地狱的痛苦也心甘情愿，我们要把自己看得无足轻重，而把他人看得重如泰山，这样的心才是自轻他重的修法。

但是我们现在都做反了。当然我们这里也有很多大德高僧，有很多大成就者，他们肯定做得很好，这都不用说了。我说的是我们这些凡夫俗子，说的是重视自己而轻视他人的人。修习自轻他重修法的时候，我们一定要把念头转过来。为了他人能够快乐幸福，为了他人能够得到解脱安乐，自己愿意替众生承担艰难困苦，甚至愿意堕落恶趣，替众生感受恶趣的痛苦。我们看地藏王菩萨的愿力——为了救度地狱众生而赴地狱。我们应该效法地藏王菩萨，也发那样的菩提心和殊胜大愿。

修好了自轻他重的修法，我们还有什么做不到



的、还有什么可担心的、还有什么可怕的？



6、行菩提心　修持六度之布施度

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

行菩提心的学处是：布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧。这就是我们经常提到的六度。

（一）布施。有财布施、法布施和无畏布施。

（1）财布施。是指普通财布施、广大财布施和极大财布施。

普通财布施是用一般的食物、财物、财产，比如吃的、喝的、用的等东西来作布施。

广大财布施是用自己最珍爱的人或最珍贵稀有的财物来做布施。以前那些佛菩萨的传记中也有这样的记载：在众生需要你的儿女的时候，能把自己的儿女布施给众生；众生需要你的爱人的时候，能把自己的爱人布施给众生。把自己最珍贵稀有的东西，在他人需要的时候拿出来做布施，这都是广大财布施。

极大布施就是将自己的身体和生命做布施。比如别人需要你的眼睛的时候，你能将它布施给众生。以前的佛菩萨，还有很多大德高僧都做过这样的布施，这也是我们要修持的菩萨的学处。为了众生的安乐，为了众生能满意，舍得拿出自己的生命，来满足他人的需求，这都是极大的财布施。

以上三种都属于财布施。有了财布施，才能获

得财富，才有财源滚滚。有的人为了发财、为了挣钱而拼搏，纵然付出的一切犹如大海大山，也不如做一刹那微小的布施。有人说，“我不能做布施，我没有这个条件。”怎么没有条件？用一滴水、一粒米也能做布施，谁没有这个条件，这样做也有不可思议的功德，也能获得不可思议的福德。我们还可以将自己拥有的财力、智慧、知识用来做布施。

还是没有智慧不会做，还是不好好修行不愿意做。如果你真愿意做，如果你真相信佛说的这些话，你不可能不做。天天奔波、忙碌、操心，还是挣不到钱，还是发不了财，为什么不做布施呢？拿出来一毛钱，一块钱做布施、做供养也行。现在谁拿不出来一毛钱、一块钱？但是人却不做这些布施。拚命地想发财，拚命地追求财富，却始终得不到这些，因为这样做不是得到财富的方法。

我们的相续中都有特别粗重的贪心。贪钱财、贪名誉、贪权力；执着孩子、执着丈夫，包括贪着、执着上师。所以在所有的布施中，断除贪心、吝啬心才是最大的布施。因为我们都有吝啬心、都有贪心，所以发不了财；因为我们没有智慧，所以有病短命、多灾多难。这都是因为我们的吝啬心与贪心造成的，所以一定要布施。布施要从心里做。我们修习布施波罗蜜的目的就是要断除贪心、断除吝啬心。

（2）法布施。是指你有辗转法轮、有讲经说法的能力，你把这个能力布施给众生，用佛法照亮整个世界，用佛法驱除众生心灵中的黑暗，这是真正的法布施。如果你现在没有这个能力，就好好地闻思修行，



把平时修行所得的所有功德回向给一切众生，愿一切众生都能早日遇到佛法，都能够解脱成佛，这也属于法布施。

比如说家里有很多蟑螂、苍蝇、蚊子，你不要有杀掉它、轰走它的想法，不要讨厌、反感它，要给它们诵经、念咒、念佛、然后发愿：愿在它们的相续中能够早日生起慈悲心和菩提心，愿它们能早日解脱。它也是众生啊，也有灵性，它能感觉到。那个时候它们自然而然地就会离开你，不会伤害你、不会找你麻烦。在任何时候，只要我们看见、听见、想到了那些众生，尤其是可怜的众生，就不应该有贪心、嗔恨心，或者是愚痴、嫉妒、傲慢心，而应该发好心、发大愿。出声说也行，出声说不方便，心里默默说也行：愿在他们的相续中种下善根，播下解脱的种子；愿他们也能早日生起慈悲心、菩提心，早日解脱成佛。这种自利利他的修持方法特别有效果。这样做能培养自己的慈悲心、菩提心，培养自己的福报和智慧。这都属于法布施。

法布施能让人越来越聪明，越来越有智慧。有些人会想：我就那么默默地念，默默地发愿发心，对他能有好处、能有帮助吗？有！这是不可思议的。你为他念诵经咒，给他发一个好心的时候，就能给他播下解脱的种子。平时念佛、诵经、持咒让众生听，然后发愿、回向给他们。如果你有讲经说法的能力，就一定要把这个能力布施给众生；如果你没有这个能力，就一定要为众生好好地闻思修行。这就是法布施。

（3）无畏布施。是指在众生身心不安、恐惧、

害怕的时候，能够帮助他消除他的恐惧，这一类的布施叫做无畏布施。比如，有人晚上怕走夜路，你陪伴他，送他一程，他不害怕了，这也叫无畏布施。其实吃素、戒杀、放生、护生是最好的无畏布施。如果能做这样的布施，一切众生看到你都不会害怕，因为他们知道你不会伤害他。

无畏布施得到的果报是健康长寿。法布施得聪明智慧，财布施得财富，这是人生最迫切、最基本的需求。我们想要得到这三种果报，就要认真地去修三种布施。在所有的布施当中，法布施是最大的布施，其次是无畏布施，最低的是财布施。

布施和布施波罗蜜是不一样的。波罗蜜是什么？做布施的时候，一定要站在三轮体空的角度来做布施，这才是布施波罗蜜。什么是三轮体空？做布施的时候，做布施的人、所布施的东西及布施的对境是三轮。三轮的本体都是空。体空是什么？没有实相，都是假相；没有实体，都是空性。有证悟三轮体空的智慧的摄持，才是真正的波罗蜜，这叫布施波罗蜜。你一定要相信这个道理，一定要认识这个道理，站在这个角度来做布施。仅仅做布施，不是波罗蜜。



我们做布施饶益众生的时候，不能有要求、有条件，不能要回报。我们现在照顾家人、抚养孩子、帮助别人的时候，都要把他们当作众生，当作与自己最有缘分、最需要自己的众生，然后去照顾他们、尊重他们、关心他们、爱护他们。如果有要求、有条件、要回报的话，就不是真正的布施，不是真正的饶益众生，也不是真正的菩萨心，更不是真正的菩萨行。没

有发心，仅仅有行为，就不是真正的修行。



7、行菩提心 修持六度之持戒度 安忍度

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的是持戒和忍辱波罗蜜。

（二）持戒。分三种：（1）断恶行戒；（2）行善法戒；（3）饶益有情众生戒。

（1）断恶行戒

断除恶业。断除杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、恶语、离间语、贪心、害心、邪见。

发自内心地想：从今以后，纵遇命难也不杀害任何众生的生命；从今以后，纵遇命难也不偷别人的东西；从今以后，纵遇命难也不邪淫……就这样下决心做决定。断除十种恶业的十种决心叫断恶行戒。

（2）行善法戒

是指不杀生，爱护自己和他众的生命（不能自杀，自杀也是杀生）；不偷盗，断除不与取，行持布施；不邪淫，断除邪淫，护持戒律；不妄语，断除妄语，说谛实话；不两舌，不说离间语，化解别人的怨恨；不恶语，说悦耳语；不绮语，精进念诵；断除贪心，当持舍心；断除害心，饶益众生，修饶益心；断除邪见，当立正见。这些是行善法戒。

（3）饶益有情众生戒

竭尽全力、全力以赴地饶益众生，不自私、不自

利，完全是为他人着想。竭尽全力、尽心尽力地帮助别人、尊重别人、关心别人，这些都是饶益有情众生戒。

（三）安忍。安忍波罗蜜也分三种：（1）他人邪行之安忍；（2）求法苦行之安忍；（3）不畏甚深法义之安忍。

（1）他人邪行之安忍

忍耐别人的谩骂、殴打、诋毁、欺骗、伤害。别人在说你的缺点、过失的时候，不能反抗，不能以眼还眼、以牙还牙，甚至不能起一丝一毫的嗔恨心。如果表面上没有反感，但是心里有怨恨的话，还是没有安忍。所以应当从心里断除嗔恨，心平气和、心甘情愿地承担他人对自己的伤害。

我们这些凡夫没有智慧，觉得这样的要求很过分，很难做到，实际上不是这样。因为他人欺骗、殴打、伤害你，是帮你消业，帮你积福。如果你有智慧、有修行的话，就会把这当成最好的对境。你心甘情愿地承担了，才是修持忍辱了，才能增加你的智慧，积累你的福报。你能够安忍了，能够忍辱了，从心里没有怨、没有恨，心里没有动，那个时候才有功德！修忍辱非常难，尤其是在对境当中修很难很难。如果真正能够在对境中修成了、修好了，这个功德是不可思议的！

如果他打骂你、欺骗你、伤害你，这绝不是无缘无故的，肯定有因缘。因为往昔我们肯定曾经这样对待过他，今生他来找你讨债。这是你曾经种的因在今生结的果。这是你应该承受的，没有什么不应该的。



忍是应该的，让是应该的。如果还继续怨恨、继续伤害他，这就又种因了，以后还要感受这样的果报。

如果你这次忍了、让了，这个缘就了了，以后就不用再遭受别人的欺骗、伤害、殴打和毁谤了。这是了缘的机会，如果没有这个机会，怎么了这个缘？怎么了这个因果呀？一切都是因业力所现、因业力所感，都是自己造的业，都是报应！ 不修忍辱的话，我们不能增加智慧，也不能成佛。

你所谓的敌人、仇人，他能看出来，甚至还能说出来你的毛病。通过他的诽谤与批评，你知道自己有毛病了就肯定会悔改。知道了自己的毛病就是觉！改变了毛病就是解脱！多好啊！如果你有智慧的话，他才是你真正的善知识，他就是你的上师啊！但是我们看不出来自己的毛病，也不敢承认自己的毛病。周围的亲戚朋友、善知识，他们看出来了也不会说，也不敢说。因为他们太喜欢你、太爱你、太在乎你了，怕你生气、怕伤害你。而你的敌人、仇人就不会考虑这些。对你来说，他就是你的恩人。

一定要好好地修忍辱，如果不修忍辱，彼此继续对抗，以后还要感受这样的果报，而且在心里哪怕有一刹那的嗔恨心，也会摧毁自己在一千个大劫中积累的福慧资粮。

嗔恨心的过患多可怕啊，还敢生起嗔恨心吗？我天天这样说，有的人还不做回向。有的人一天只做一两次回向。还有人问我，“需要做那么多次回向吗？一天做一次就行吧？”你自己看，从早上开始发心，一直到晚上做回向，这之间你能把握得住吗？你所做

的功德、所积的福德都做回向了，就能保存住，生气了也没有事。在相续中生起邪见了，也没有事。如果没有做回向，一旦在你的相续中生起嗔恨心、生起邪见了，这些功德、福德会立即消失、毁灭。所以我们要统统回向，马上回向，越快越好，越多越好！

（2）求法苦行之安忍

为了修持正法，要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑。天气冷不去了；现在困不念了；今天有事不修了……不能这样，一定要历尽苦行，精进修持。

我们看那些大德高僧的传记，他们都是饱经艰辛与磨难，都是通过精进修持而获得成就的，没有无缘无故的成功。所以我们一定要抓紧时间、全力以赴、百折不挠地修持佛法，任何时候都不能忘记这一点。

（3）不畏甚深法义之安忍

有的人，一讲空性、大圆满，或者密宗一些特殊的修持方法，就心生疑惑，甚至出口诽谤。以前佛宣讲空性的时候，很多罗汉都承受不了，吐血而亡，最后堕落地狱。现在也是，当我们讲密宗里很多殊胜的修持方法的时候，如果你暂时还不能理解，也不要生起邪见，不能怀疑，不能诽谤。一定要培养信心，恭敬顶礼这些殊胜的传承法要，这才是不畏甚深法义之安忍。



8、行菩提心 修持六度之精进度

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（四）精进。精进有擐甲精进、加行精进和不满精进三种。

擐甲精进也是发誓精进。是从内心里发誓、发愿、下决心、做决定：从今以后再也不能懈怠懒惰，而要竭尽全力、一心一意地修学。这个决心就是擐甲精进，也叫发誓精进。

从世尊到后来所有的高僧大德，没有一个不是靠精进努力而圆满福慧资粮，最后证得菩提果的。精进就是对善法充满欢喜踊跃快乐的心态，热衷于修持善法。我们听到诸佛菩萨、上师善知识、那些大成就者、大德高僧们，为了求得正法、修持正法，历尽了无数艰难困苦、艰辛磨难，我们不应该想：他们是佛菩萨，他们能做到，而我是凡夫，我做不到。而应该这样想：那些诸佛菩萨、大德高僧们，尚且要如此精进努力，我这样一个区区凡夫、一个初学者，更应该修苦行，更应该以这样的坚持不懈、努力奋斗去修学，我是他们的追随者，尽管我无法超过他们，但我应该向他们学习，为了修持正法，也要不顾一切艰难困苦，也要不顾一切严寒酷暑，精进认真闻思修行。这叫擐甲精进，也叫发誓精进。

加行精进，也是行为精进。刚才是在心里发誓、发愿，但是现在要在实际行动中去做。学佛、修行不能一拖再拖，一定要抓紧时间，就像胆小的农夫怀里钻进了蛇，会立即把毒蛇赶跑。美女最在乎自己的容貌，当她的头上起火的时候，她一刻也不能等，会立即灭火。我们为了解救众生脱离苦海而学佛修行、解

脱成佛，更是刻不容缓，更要迫不及待地抓紧时间，认认真真地学，老老实实地修。这叫行为精进，也叫加行精进。

不满精进，就是永远都不满足。自己通过修学，掌握了一点点佛法的知识，有了一点点的变化与进步，得到了一点点的收获与成就，不应该心满意足，而要像饥饿的牦牛吃草一样。饥饿的牦牛吃草，前一口没有吃完，就看着下一口。我们也应该这样，前一个修法没有修完，心里就计划着学习下一个法门。在修行的路上，不能有丝毫的满足。佛法博大精深，我们任重道远，不能看了几本书、听了几片光盘、懂得了一点佛法里讲的道理，就觉得自己已经都得到了、都学好了，然后就狂傲地向人吹嘘。

我们都是修持大乘佛法的人，我们学佛修行的目的不是为自己，而是为了救度父母众生脱离苦海，这是我们的目标与方向，这是我们的责任与义务。但是累生累世积聚的业障让我们养成了懈怠懒惰的恶习。如果修行不精进，就已经说明了我们的出离心没有修出来。如果真正知道死神正在一旁虎视眈眈地注视着我们，我们还能呼呼大睡、懈怠懒惰、得过且过吗？



在今生我们已经遇到了具德的上师，也获得了如意宝般暇满的人身，也听闻思惟了正法，如果不精进，反为懈怠烦恼所控制，那自己的未来就如同网中的鸟、上钩的鱼，绝不会有丝毫脱离痛苦烦恼的机会。有的人虽然也向往安乐，希求解脱，然而只是在短时间内修持上师所传授的对治烦恼习气的相应法门，但并不坚持修行。过了一段时间以后，刚刚改掉

的毛病又死灰复燃。还有的人修行有极高的目标，但却习惯于懈怠，性情娇弱不能吃苦耐劳，修法稍有一点难度，就放弃不做了。而为了追求所谓的享乐，造恶业却是频频不休，方法也是五花八门，身口意三门所作的一切总是随顺自己的烦恼习气。

还有一种人也明白一些因果与无常方面的道理，但是仍不愿放弃闲散度日的习惯，只顾享受安逸，而不想去修习善法。虽然知道人生死期不定，死后也会因恶业而堕落恶趣受苦，然而因恶业习气力量的推动，仍贪恋“今朝有酒今朝醉”的生活，不去面对现实。不肯精进修习却希望得到安乐成就。这些思想和行为，好比明知前面是火坑，却仍然不回头的愚蠢之举一样，它的下场必定是在苦痛中煎熬。所以如果不改变自己懈怠懒惰的恶习，我们总有一天会为此付出惨重的代价！

所以人要有一种精神，要有一种勇气、志气与骨气，要学会适当给自己一点压力，甚至是在必要的时候自己逼迫自己，因为我们恶习的力量实在太强大了。有些人懒惰的习气非常深重，开始修行时，念一句咒语都觉得特别困难，身心被懈怠烦恼牢牢地捆绑着，有时甚至觉得自己永远没有战胜懒惰的希望。这种怯懦、自暴自弃其实没有任何必要。虽然懒惰习气势力强大，但是也可以被斩草除根，只要我们有这样的信心，再一步步踏踏实实地积集福慧二种资粮，以正知正念修持自心，便可以水滴石穿，彻底战胜恶习。

不同的修行人有不同的根基：有的人在修学中，

不用别人劝说，就能主动精进；有的人不但自己不能主动精进地修持，对他人的忠告也充满怀疑：我这样业障、烦恼、习气深重的凡夫，根本不可能成就，精进又有什么用呢？这种人大部分都属于缺乏信心、缺乏智慧。所以对佛法生起不退转的正信是每一个学佛者首要的任务。

轻视自己、认为自己不能证得佛果的想法没有任何理由。对此我们一定要有清醒的认识：一切众生都可以成佛，三世诸佛无上正等觉的果位也是因他们发菩提心、精进修持而得到的，我们又有什么理由说自己不行、说自己不能呢？

只要我们依照上师的教言，认认真真、老老实实、脚踏实地、百折不挠、勇猛精进，就一定能实现我们为救度众生而成佛的愿望！

9、行菩提心 修持六度之禅定度

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



（五）禅定。也可以说是静虑。它分三种：凡夫行静虑、义分别静虑和缘真如静虑。

第一、凡夫行静虑：耽著明乐无分别的觉受。明乐无分别是修行过程中的一种境界，那个时候沉迷在明乐无分别的美妙的觉受里，特别执着那样的觉受。

第二、义分别静虑：对明乐无分别的觉受没有执着，没有贪著，但是在那个时候特别执着空，以及对

空性的见解，认为执着空性的见解就能对治一切烦恼和习气。

第三、缘真如静虑：这才是最究竟的禅定。把自己的心安住于无分别的法性之中，对觉受的味道、对空性也没有执着。

我们所说的禅定是把自己的心专注在一种正知正见上，这就是禅。把自己的起心动念放在证悟一切法的本性是无常的这个见解上，这也是一种禅；知道轮回是苦海，把自己的心专注在知道轮回是苦海这种正知上，这也是一种禅。但是佛说，最好的禅定是把自己的心安住于本觉当中，把自己的心融入到本来就有的觉悟、觉性当中，这是最高的、最殊胜的、最圆满的禅定。有了这种禅定才能彻底解脱、彻底清净。把心专注于一种正知正见上也是一种禅定，但不是究竟圆满的禅定。

现在很多人都喜欢坐禅，也愿意坐禅，但是他们根本不会坐禅，因为没有正知正见，根本不知道本来就有的觉性是什么，不知道一切法的本性是什么，也不知道佛性在哪里。如果你没有正知正见，怎么能把自己的心专注在正知正见上？

“我想把心静下来、把心定下来。”把心定下来不着急，这不重要。重要的是你有没有正知正见，有没有证悟这个本性、本觉。如果你真的证悟了，你才有禅定。之前你所谓的“安心”，都是虚妄的。

现在人坐禅，都认为不应该有任何念头、任何想法，要把它们全部控制起来。坐禅的时候控制思想、控制情绪，因为认为有思想、有情绪不是禅，没

有任何起心动念才是禅，然后就刻意把心定在那个状态中。你这样把心定下来了，也许能坐很多天、很多月、甚至很多年。但这并没有什么用处，因为这都不是真正的禅，都不是出世间的禅，都是轮回的因。如果没有断恶行善的话，不好的结果是投生为傍生，最好的结果是转生到长寿天，但还是脱离不了轮回。现在修禅、坐禅的人大部分都是这种情况。

在一种正确的知见的基础上，或者是在本来觉悟的觉性当中，把心安住、定住、让心自在，这才是禅定。现在我们观修人身难得、寿命无常，你知道了人身有这么难得，然后把自己的注意力都放在这个道理上，放在这个认识上，这也是一种禅。

不能要求自己什么想法、什么念头都没有，那样是不可能的。有心就肯定有思想、有情绪，就像有太阳就肯定有光芒、有大海就肯定有波浪一样。但是只要不执着、不追求就行了！你看波浪和大海，大海不执着波浪，波浪也不影响大海，大海里起波浪，波浪的来处是大海，最后的归处也是大海。大海的本身就是波浪，波浪的本身也是大海，都是一体的。心和心的想法也是一体的，有心就有思想，所有的思想也好、情绪也好，都是从心里来的，最后的归处也是心。

现在好多人都把心控制起来，这是一种束缚，一种执着，并不是什么解脱。不要去控制它，也不要放纵它，这两者都是修行的障碍。让它自然——起的时候自然起，消的时候自然消，这些都不会影响你。但是我们现在都不会用这个窍诀。所以有的人也想把心



定下来，但是真正定下来的时候也是一种执着，也是一种烦恼。并且人也都要生活、都要工作，谁也不可能永远不起任何念头。

这个心，你特意去安住的时候根本安不住。越安越安不住；越想定下来就越定不下来；越想静它就越乱。那怎么办？要把自己的身口意三门完全放松下来，在一种特别自然的状态中——那是本来的状态——才能找到自己的本觉、找到自己的本性、找到自己的本来面目。你会放松的时候你就会安心了，不会放松的时候你就不会安心。你认识它了这叫觉。你不离开它，把自己的心安住在本觉当中的时候，那不是糊涂也不是麻木，而是一种特别清晰、特别明了的状态。

你想把自己的心定下来，就刻意去定，那个时候根本定不下来。你想定，念头出来了，又想定，念头又出来了……这是增加妄念、增加执着，根本不是禅定。现在我们的心就像一匹脱缰的野马，想直接去抓它是不可能的，你越追它跑得越快；你不去追它的时候，它自然就会停下来。我们安心的时候也是——不让它追随过去、不让它执着现在，也不让它迎接未来时候，它自然就停了。就像风刮的沙，风一停沙自然就落到地面。

风停是什么意思？你不要执着这些，不要特意去想过去的事，不要特意去想现在的事，不要特意去想未来的事，那个时候它自然就落定。在特别自然的状态中，会出现思想和念头，那个时候你就观照它的来去，不要去做什么。你观照它的时候它就消失，因

为它本身也是自然。它起来的时候你就让它起，不用特意控制它，不要跟随它，你不跟随它的时候它立即就停住了。这是最好的禅定。我们在诵经、持咒、观想、观呼吸的时候，把自己的注意力全部放在所做的内容里，这也是一种禅。通过这些方法才能修出禅定。

这些都是最好的禅。我们静坐的时候，就要这样观修，不要盲目地坐。没有出离心和菩提心的基础，坐禅多好也没有用，结果有两个：不好堕落成傍生；好的转生为天人。

10、行菩提心 修持六度之般若（智慧）度

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（六）般若，也叫智慧。智慧分为闻慧、思慧和修慧。闻慧是通过闻法而得来的智慧。这里所说的智慧，就是上师所讲的一切正法，自己听闻后，如理如法地受持了，这也是一种智慧。思慧就是对上师所讲的一切法义，不满足于表面的听闻了解，而在相续中反复观察、思惟，有不懂的地方请教善知识，这是生起定解。修慧，是通过修行而得来的智慧。通过修行而证悟空性、证悟本性、证悟一切法的实相真理，这才是圆满的智慧。

我们是修持大乘佛法的，大乘佛法主要讲的是方便与智慧。如果没有这个前提条件，可以说我们这些



生存在末法时期的众生，想修行、想解脱成佛比登天还难。怎样把我们的衣食住行、起心动念全部变为修行的方便，这就需要智慧。有智慧才有方便，有方便就有智慧。如果你有智慧、有方便的话，都是殊胜，都是圆满！怎么都行，没有不行的；什么都好，没有不好的！

在日常的生活当中，把一切都做得圆满而又殊胜，这才能法喜充满，这才是有修行，这才是极乐世界，这才是佛！“这个不好，那个不对。”心里有这些障碍的人，就是没有修行的人，就是个不清净的人。执着了，就没有方便！如果在你的相续中没有菩提心，你吃好的、穿好的，这都是贪。真正有了菩提心以后，我们所作所为都有功德。我们为了众生要成佛，为了成佛要修行，为了修行我们可以吃好，可以穿好，可以休息好，可以工作好，可以生活好……

如果我们没有健康的身体，怎么学佛修行？发出了菩提心以后，我们的身体就是修行的工具，是利益众生的工具，不能轻视它，不能伤害它，一定要好好地保护它。心情不好、疲惫烦闷的时候，通过什么方式调整心情都行，可以散散心，可以玩一玩。为了修行而吃喝玩乐，都是有功德的，没有罪过。我现在讲的这些，都是以发菩提心为前提的，在大乘佛法里吃喝玩乐都有功德，都是供养——供养坛城，供养佛。

在你的相续中已经有菩提心了，那个时候你所做的一切都是积累功德和福德。如果在你的相续中没有菩提心，你所做的一切都是消耗福报。比如两个人吃饭，一个人相续中有菩提心，另外一个人相续中没

有菩提心。前者吃饭是一种善业，有功德；后者吃饭是一种恶业有罪过。因为前者吃饭是利益众生，而后者吃饭是因贪心而吃，是自私自利。吃饭和吃饭不一样，你吃和我吃不一样。同一时间吃，吃的东西也是一样的，但是结果不一样：一个是造业，一个是做功德。你真正能够发出来菩提心了，那时候所有的业障都会立刻消失，无论业障有多深。就像一个黑暗的屋子，只要阳光一照进来，所有的黑暗都会立即消失。

发胜义菩提心不是很容易，但是发愿行菩提心没有什么可难的，谁都能发出来。当你发出来愿行菩提心后，一切都圆满了，一切都圆融了，而且从今以后再也不会造业了。如果你的心没有到位，一切都不到位。如果连愿行菩提心都没有发出来，你根本不是大乘佛法的法器。如果你有菩提心了，无论做什么事情都是为众生的——为了众生，无论做什么都是善事。仅仅为了自己获得人天福报，为了自己的儿女，或者为了自己能够解脱、能够往生，念佛、拜佛、烧香、磕头，都是造业！好好地观察自己，你烧香拜佛的时候，到底是在造业，还是在修行？



如果没有发菩提心，无论做什么事都是恶事，都逃不出轮回，都不能成为成佛的因。你拜佛拜得再多，烧香烧得再好，诵经诵得再多，都是轮回的因，有什么用？如果你学佛是为了成佛，成佛是为了救度众生，这就行了，你以后怎么做都行了，恭喜你！

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

发菩提心小结思考

1、什么是慈悲心？

2、什么是菩提心？

3、什么是自他平等、自他相换、自轻他重菩提心？

4、在日常的生活中如何更好地落实愿菩提心和行菩提心的学处？

5、大乘和小乘的主要区别是什么？

6、什么是上士道、中士道与下士道的发心？我们应该用什么样的发心来学佛修行？

7、什么是六度？

8、什么是最究竟的禅定？

9、波罗蜜的意思是什么？

（三）金刚萨埵除障法

1、众生皆有佛性

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

佛和凡夫是一体的，因为佛的本性与凡夫的本性是同样的。佛也曾经说过，每个众生都有如来智慧德相。佛也好，凡夫也好，一切众生都是佛，但是有的成佛了，有的没有成佛。尽管本性都是佛，但不等于成佛。认识到了，觉了，那个时候你才成佛了。没有认识到的时候，还是迷，这叫凡夫。应该承认自己其实就是佛，但是因为你没有认识到，所以不敢承认。



佛法是人的一种活法，人应该通过佛法活着。但是我们很多人把佛法当作神话，把自己的生活同佛法分开，所以活得特别累。应该把佛法与你的生活融为一体，不应该分开，但是你却把它们分开了，这叫无明愚痴。佛和自己也是不应该分开的，因为佛和自己是一体的，自己就是佛，佛就是自己。你把它们分开了，这也叫无明愚痴。

不要搞得太深奥了。一说自己是佛，就怀疑了，哦，我能行吗？一说佛法，又有怀疑了，我能做到吗？然后把修行和生活分开了，“这是我修行的时间，这是我生活的时间，这是我念佛的时间，这是我

工作的时间。”这么分，你永远不可能解脱，也不可能成佛。你弄错了，不能这样。

佛是什么？佛是最聪明、最能干的人，所以活得轻松、自在、快乐。凡夫是最愚痴、最不能干的人。佛的活法是佛法，凡夫的活法不是佛法；佛做对了，用佛法来活；凡夫做错了，用另外一种活法，所以活得累，活得痛苦。佛和凡夫只有这个区别。每个众生都想快乐，都不愿意感受痛苦，而佛法就是解决痛苦的方法。尤其是大乘佛法，讲的都是如何接待人，如何处理事，如何生活，如何工作；如何去除自私自利，如何替对方着想，跟众生融洽相处；怎样不伤害他人，不影响他人，同时也避免他人伤害自己，避免他人影响自己等等的一些生活方法。

遇到一种障碍，就会增加一种智慧；遇到一种违缘，就能提高一个层次。如果你真有智慧的话，在日常的生活、工作当中学修，这样才能解脱、才能成就。不管什么时候都会站在佛法讲的道理中，接待人，处理事，这才是真正的成就。天天在佛堂里坐着，“阿弥陀佛、阿弥陀佛”地念，不生活、不工作，一不动，二不说，三不想，光念阿弥陀佛，就是一心念佛了？在日常的生活当中，把这些事、这些人看得清清楚楚，所言所行、所思所想、所有的对境、所有的缘起、所有的内情外器都当成是阿弥陀佛的含义，你能保持在这个状态中，这才是一心不乱地念佛。

也许有人问，那我吃饭的时候怎么办？连吃饭的念头都没有吗？不是这个意思。念佛，首先把“佛”



字的含义弄明白，阿弥陀佛是什么意思？阿弥陀佛是无量觉，你把无量觉的含义弄明白，然后把自己的心安住在那个认识当中，安住在那个觉悟当中，这才是一心念佛，之前都是妄想、分别。

有的人以为，光念阿弥陀佛四个字是专念，如果念“南无观世音菩萨”，或者念“南无药师佛”就是杂念，这就搞错了。观世音菩萨、阿弥陀佛、金刚萨埵佛、药师佛，这些都是佛字的含义。你弄明白了，那个时候涅槃、轮回、佛、凡夫，一切一切都是佛字的含义，没有任何分别，这才是一心不乱，这个时候才是一心念佛，之前是不可能的。有分别念、有执着、妄念，那就还是没有念佛。佛是完全清净，完全平等的，不会有烦恼，不会有分别。你有分别，你有烦恼，那你还是没有念佛。

佛不停地转，凡夫也不停地转。众生是不停地辗转轮回，佛是不停地辗转净土。一个是由对轮回的贪恋心转来的，一个是由慈悲心，主要是悲心而转来的。因缘也不一样，一个因缘是烦恼，一个因缘是清净心。所以境界也不同。佛的境界是净土，凡夫的境界是轮回。佛快乐，凡夫痛苦。

现在我们说，“这是娑婆世界，那边还有个世界叫西方极乐世界，从这里到那里就是往生。”这都是方便语，指的都是一个。一个是觉，一个是迷。佛觉，就没有烦恼，只有清净心，所以他的境界是净土；凡夫迷，没有清净心，只有烦恼，所以他的境界是轮回，是娑婆世界。佛对众生的大悲心那么强，一刹那也不可能休息，为救众生会不停地转。凡夫有贪

心，所以也不停地转。这就是佛与凡夫的不同。

你念佛能念到一心不乱的时候，你已经往生了。那个时候，不论到什么地方都是清净，都是极乐世界。在你的境界中，都是好人，没有坏人；都是好事，没有坏事；都是好处，没有坏处。

凡夫没有一心念佛，有好和坏的分别，有佛和魔的分别；有时候执着佛，有时候执着魔，实际上佛和魔都是因自己执着而显现的。执着佛，佛也会伤害你；执着魔，魔也会伤害你；执着好，好也会伤害你；执着坏，坏也会伤害你。有分别念、有妄念，所以有坏人，有坏事，有不好的地方，一旦遇到这些的时候，心里就特别烦恼、痛苦，就又开始了轮回。

烦恼是执着来的，痛苦也是执着来的。你觉得不好，特别反感、想不通、想不开的时候，那是愚痴，因为不会换角度。一切人、一切事物都是两面的。好的地方是用佛的心来看的，不好的地方是用凡夫的心来看的。佛只看好的地方，都观为清净，都观为圆满。凡夫只看不好的地方，所以在任何境界中都会被影响、被伤害。念头一转，就解脱了。关键是，凡夫即使懂得了这个道理，也没有办法转过来，正是这些业障遮蔽了我们的佛性。

2、罪障的种类

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

从本性清净的角度来讲，我们都有如来的智慧和福德，都有佛性。但是从断证圆满的角度来讲，我们没有断除罪障，没有证得这些真理，没有断证圆满的功德，所以我们不是断证圆满的佛。通过修行，去除了妄想执着的遮蔽，使本来具有的如来智慧的本性现前，得到无漏的圆满功德，那个时候才是成佛了。每一个众生都可以成佛。

首先是业障：我们能够遇到这么殊胜的密法，尤其是大圆满法，完全可以在今生成佛，甚至立即成佛。我天天强调，学佛修行一定要尽心尽力、全力以赴，只要认认真真学佛，老老实实修行，我们都能即身成佛。但是我们学佛不认真，修行不老实，总是在散漫懈怠中荒废光阴，虽然自己也不希望这样，但是没有办法。这是什么缘故呢？这都是因为我们有业障。它们障碍着我们，让我们遇不到正法，遇到了也难以修持，修持起来又不老实；它们让我们对上师三宝、对自己的信心不足；它们让我们不明白佛法中讲的道理；即使明白了也很难用来改变自己。



如果你的起心动念没有用正知正见来护持的话，那么每一个起心动念都是在造恶业。其实我们很多人每时每刻都在造恶业，造恶业的结果就是堕落恶趣。我们在讲轮回过患的时候讲过地狱、饿鬼、傍生的痛苦，跟那些痛苦比起来，人间再大的痛苦也算不得什么。

我们都已经皈依佛门、皈依上师三宝了，在相续中有皈依的戒体。很多人都受过居士五戒、沙弥戒、比丘戒、比丘尼戒，这些都是别解脱戒。我们发菩提

心，也就受了菩萨戒；接受灌顶，进入密乘以后，还要护持密乘三昧耶戒，详细说起来有成千上万条戒，最起码也要护持十四根本戒。

我们都犯过很多很多的戒、造过很多很多的恶业，虽然现在我们还没有堕落恶趣，还没有感受恶趣的痛苦，但是在我们的相续中一直都有堕落恶趣的因。我们的生命是无常的，死期是不定的，什么时候死谁知道？现在对我们来说，没有什么事比消业还重要。我们要统统地忏悔，把这些业障都消除清净，这些业障都是堕落地狱、堕落恶趣的因。因缘果报不会有浪费，不会有丝毫差错。

然后是烦恼障：有人我执和法我执两种，主要障碍解脱。我们平时这些胡思乱想的分别念都是烦恼，烦恼有无数，大概地说有八万四千多种，这些烦恼总集起来是贪嗔痴慢疑五毒，五毒总集起来是贪嗔痴三毒。有烦恼就有人我执，有人我执就有烦恼，有烦恼就不能解脱，不能超出轮回，不能了脱生死，连声闻和缘觉的果位都得不到。

还有所知障：十地以下的菩萨和凡夫都有所知障。所知障是法我执引起的，没有证悟三轮体空的智慧，没有用智慧来摄持每一个起心动念，执着三轮有真体、实体，那么所有的这些起心动念都是所知障。

最后是习气障：极其微小的所知障成为习气障，这是最后的障碍。所知障和习气障主要障碍成佛，障碍证得无上菩提果。

修行修到登地菩萨的时候，业障基本上没有了，修到八地菩萨的时候才彻底断除烦恼障。修到十地菩

萨，大的所知障就没有了，只有微小的所知障和习气障，它障碍成佛和断证圆满。最后习气障也断除了，就证得圆满了、成佛了。

我们的相续中有很多很多障碍，所以我们总有摆脱不了的痛苦，学佛、修行也很难。外魔、心魔很多很多魔，都障碍你、干扰你、不让你精进、让你懈怠、让你懒散，这些都是障碍啊！如果没有障碍的话，我们会很容易成就。

我们常说的本觉，就是本性当中具有的智慧。我们有业障的时候，业障像云一样把它挡住了，看不见明净的天空。云散了，天空本来的清澈自然显现出来，清净本性自然显现，大智慧大觉悟自然就有了。所以现在我们不必刻意去追求证悟什么道理，重要的是消业。

消业的方法有很多种，金刚萨埵除障法是最殊胜、最圆满、最快速的，通过这种方法我们能很快消除一切障碍。金刚萨埵佛，是一切诸佛的总体，是一切本尊、一切坛城的主持。观修金刚萨埵佛，等于观修一切佛、观修一切本尊。金刚萨埵百字明是咒王，是一切咒语的精华，念诵金刚萨埵心咒或百字明等于念诵一切佛的名号、一切本尊的咒语。

普贤王如来曾经授记过：末法时期的众生只有金刚萨埵佛能救度。末法时期的众生业障深重，金刚萨埵佛发愿，要帮助众生消除业障，所以我们这些末法时期的众生与金刚萨埵佛最有缘分。无论修持什么法门，不管是禅宗、净宗还是其它，都可以修持金刚萨埵除障法消业，一点点也不冲突，而且还会成就得特

别快。

我们修持的大圆满法，需要有三个条件才能证得：首先就是消除业障；然后是积累福慧；最后修上师瑜伽得到上师的窍诀。消业也是积福，积福也是消业。业消了，福报自然而然就会显现，如果有业障的话，福报自然而然就会消失。所以，我们要如理如法地诵持百字明咒至少十万遍。

观修金刚萨埵、念诵金刚萨埵百字明或金刚萨埵心咒：第一，能够消业；第二，这里面还有很多密义，有修本尊，也有上师瑜伽，都包括了。如果你能如理如法地修持金刚萨埵除障法，也等于修持本尊了，也等于修持上师瑜伽了。

这样殊胜的法，不可能谁都能得到。如果遇到而且得到了这个法，还不珍惜，是最愚痴的人！佛经上说：遇到金刚萨埵除障法的人是最有福报、最有善根的。如果不是有大福报、大根器，在千万劫当中，连“金刚萨埵佛”、“金刚萨埵除障法”的名字都不可能听到。有些人不希求正法，不珍惜真正的如意宝，也不知道天天在忙些什么。无量劫以来积累的善根和福报，使我们今生遇见了这么殊胜的法，不要轻易错过了。

3、四种对治力

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

现在很多人念佛求往生都是为自己，根本不发菩提心，这样想往生是不可能的。因为净土法门是大乘佛法，一切大乘佛法的基础是菩提心，没有菩提心不可能往生。我们念佛求往生，念了那么多年，分别心、嫉妒心、傲慢心、贪嗔痴还是那么重，这样下去念也是白念，阿弥陀佛给想往生的人提出来的第一个条件就是发菩提心。连最起码学佛的道理都不懂，连最起码的条件都没有具备，最基本的修法都没有，怎么可能达到目的？《阿弥陀经》《无量寿经》里面都提过：明理，然后是深信。没有明理怎么会有深信呢？

明理，是明白佛法里讲的这些最基本的道理啊！《无量寿经》后面还有很多呢，消业、念佛、发愿，但是我们连发菩提心这个前提都没有做到。现在人都欺骗自己："现在是末法时期，不能靠自力，只要靠他力就行。"你应该相信阿弥陀佛的愿力，但是你必须与阿弥陀佛的愿力相应。连菩提心都没有发出来，怎么修净宗，怎么修禅宗，怎么修密宗？



我们修金刚萨埵法门也要有菩提心做基础，否则也不可能达到效果。现在很多人，金刚萨埵心咒四十万遍念完了，百字明十万遍也念完了，甚至发心念一百万遍金刚萨埵心咒，也念完了。但是业障还没有减轻，烦恼依旧，我执我爱、自私自利还是那么顽固，什么原因？就是因为不如法。

念修金刚萨埵除障法，上等根基的人安住于大圆满立断法和顿超法的智慧中；中等根基的人依照生起次第和圆满次第的修法来观修念诵；下等根基的人最

起码也要具足四种对治力。根本不知道什么是四种对治力，更谈不上具足四种对治力，仅仅追求数量，不顾质量，快速念、念、念，尽管在数目上完成了，实际上不可能达到效果。

（1）所依对治力

所依对治力有内所依对治力和外所依对治力。内所依对治力是菩提心，在相续中有菩提心做基础。然后观想金刚萨埵、皈依上师金刚萨埵，因为他是三世诸佛的总集、三宝的总体，皈依他，通过他的加持及愿力消除自己的业障，这是外所依对治力。

在上师面前做忏悔的时候，上师就是所依对治力；在佛法僧三宝面前做忏悔的时候，三宝就是所依对治力；在佛像、佛堂、佛经、佛塔面前做忏悔的时候，佛像、佛堂、佛经、佛塔都是所依对治力；自己观想在佛菩萨、上师三宝面前忏悔时，这些都属于所依对治力；我们念阿弥陀佛消业忏悔，那个时候阿弥陀佛也是所依对治力。

（2）厌患对治力

对自己往昔所做的业障有真正的追悔心。自己过去所做的恶业、所犯的戒，有些自己知道，有些自己也不知道，但是上师三宝都知道。上师三宝是无处不在、无所不知的。你的一切起心动念、所作所为他都知道，你想背着他做坏事、做错事，那是不可能的。

在上师金刚萨埵面前发露忏悔的时候，要不藏不覆、不能有漏："我做过的那些恶业，上师三宝、金刚萨埵都知道，我不应该那么想、不应该那么做，但是我的烦恼习气深重，我已经做过了那么多坏事，已

经犯了那么多戒。” 对这些要有追悔心。比如你刚才不小心吃了毒药，现在突然知道了，这个时候你一定很害怕、很后悔。同样，我们已经造过那么多业，犯过那么多戒，我们已经服了很多很多的毒药啊！我们解脱的慧命快要断了，成佛的因缘快要断了，我们怎么还不后悔？！我们应该追悔，对往昔所做的业要有猛烈的忏悔心。

（3）返回对治力

我们造恶业有四个原因：有的是由于愚痴，在不知道的状态下造恶业；有的时候佛说了、上师说了，但还不是那么相信，然后又造恶业了；有的时候自己也知道、也相信，但是习气重，实在控制不住；还有的是烦恼特别重，嗔恨心、贪心生起来的时候控制不住。人都是烦恼的奴隶，它们征服我们的时候，我们没有任何办法可以抵抗，只能在它们的牵引下去做。当你对自己往昔所做的这些恶业有强烈的追悔心时，你就会下决心：“从今以后，我纵遇命难，也不做这些恶业、不犯这些戒。”



（4）现行对治力

观想金刚萨埵、念诵百字明、祈请金刚萨埵加持，消除自己的业障。金刚萨埵降下甘露，沐浴自己的身心，净除自己心灵上的障碍，病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障，所有的障碍都从汗毛孔、脚底、肛门排出去了，于是身口意得以清净。这些都是现行对治力。

这四种对治力一个也不能少，一定要记住，通过这些才能消除业障。一定要消业！你的业障消了，再

修其他法门就简单了，但是菩提心的基础要有。不管你是念佛求往生，还是打坐修禅，还是通过两个次第念咒、修本尊，还是修大手印、大圆满法，都必须要有皈依和发心，必须要有出离心和菩提心。在相续中没有出离心之前，念佛念得再好、持咒持得再多、观想观得再好、打坐修禅修得再好，也不能解脱、不能脱离轮回，这是第一；第二，没有发菩提心，无论念什么佛、修什么法，都不能往生，也不能成为解脱成佛的因。

在相续中没有菩提心就不是大乘修行者。也许表面上是，但实际上不是。现在很多人学佛修行都特别虚伪，觉得自己很有智慧、很有层次似的。我说过，智慧是不起烦恼，慈悲是没有敌人，有烦恼的时候你的智慧还是没有圆满。因贪嗔痴慢疑所想、所说、所做的都是恶，如果不及早忏悔，必定要感受恶果，任何人都不可能逃脱。

4、观想的方法——依四种对治力观想

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

昨天我们讲了如何修持具足四种对治力的金刚萨埵除障法。我们修持的时候，具体的方法主要是观想，这也是一种观修。现在很多人都说：佛是无处不在的，用刻意去观想吗？佛是无处不在，但是在你的心目当中，你所见到的一切都是佛吗？你的内心没有

净土和娑婆世界的分别、没有无量光佛和众生的分别、没有轮回和涅槃的分别，不管什么时候都能跟佛相应、能跟佛感应道交吗？如果你真正达到那个境界了，就不用观想了，你已经成就了。在此之前，不要自欺欺人。

佛无处不在，但是因为我们都有业障，我们的修行还没有到那个程度，还见不到，所以我们要刻意地想、刻意地观，这样才能得到佛的力量，得到佛的加持。一说观想都不爱听："太复杂了，太费劲了！"都不想观。连观想都做不到，还想解脱、想成佛，这都是不可能的。

观修金刚萨埵很容易、很简单。平常地坐着，观想在自己头顶上方一箭高的地方，有一朵千瓣白莲花，莲花上有一个圆圆的月轮，月轮上有一个白色的"吽（ཧཱུྃ）"字，这是金刚萨埵佛的种子字。"吽（ཧཱུྃ）"字闪闪发光，顿时变成金刚萨埵佛。金刚萨埵面朝的方向与自己面朝的方向一样。

金刚萨埵佛一面二臂，右手持着金刚杵放在胸前，左手握着金刚铃放在腰间。金刚杵是五股的，代表明空无二；金刚铃也是五股的，代表显空无二。金刚萨埵佛身体洁白、透明，身上穿戴着报身佛的十三种服饰——绫罗五衣和珍宝八饰，结金刚跏趺座安坐。绫罗五衣是冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰是头饰、耳环、项链、臂钏、璎珞、手镯、指环、足镯。

一步一步地观，要观想得清清楚楚，不能马马虎虎。刚开始的时候如果观不出来，可以请张唐卡，或



ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།
报身金刚萨埵

(1) 冕旒 (ཅོད་པན།) (2) 肩披 (སྟོད་གཡོགས།) (3) 飘带 (དར་དཔྱངས།)
(4) 腰带 (སྐུ་རགས།) (5) 裙子 (སྨད་དཀྲིས།) (6) 头饰 (དབུ་རྒྱན།)
(7) 耳环 (སྙན་རྒྱན།) (8) 项链 (མགུལ་རྒྱན།) (9) 臂钏 (དཔུང་རྒྱན།)
(10) 长璎珞 (དོ་ཤལ།) (11) 手镯 (ཕྱག་གདུབ།) (12) 短璎珞 (སེ་མོ་དོ།) (13) 足镯 (ཞབས་གདུབ།)



者比较标准的佛像，有时间就仔细地看，边看边观。直到有一天闭着眼睛也能观出来了，那个时候才不需要看唐卡、看佛像。观的时候不能观成像唐卡一样的扁平，也不能观成像塑像一样的实体，应该是犹如空中出现的彩虹一般,在显现上有，但是在实体上没有。

有些人以前没有观想过，所以觉得特别复杂、特别难，实际上一点也不难。渐渐地熟悉，过几天、过几个月就能清楚地观想出来，关键是你有没有用心。如果对金刚萨埵佛有信心，对金刚萨埵除障法有信心，肯定能观出来。别的坛城需要观很多本尊、空行母、男女护法，很难，这里只有金刚萨埵一尊佛，他拿的法器、穿戴的服饰也不多。

我们的观想也要依四种对治力观想：

第一，依所依对治力观想：金刚萨埵是一切诸佛的总体，是三宝的总集，本体是自己的根本上师。观想金刚萨埵等于观想一切佛菩萨，念诵金刚萨埵心咒等于念诵一切佛菩萨的心咒，观修金刚萨埵也等于修上师瑜伽。上师与你的法缘特别近、特别深，有特殊的缘分，他可以让你快速成就，所以上师和金刚萨埵佛是无二无别的。不通过上师，仅仅靠本尊的力量，想成就是很难很难的，可以说是不可能的。在显现上是报身金刚萨埵佛，实际上是自己的根本上师，这么修是一种窍诀，成就很快。上师金刚萨埵是我们的皈依处，是我们忏悔的对境。这就是昨天所讲的第一个所依对治力。

第二，依厌患对治力观想：观想自己在金刚萨埵面前，忏悔往昔所做的恶业，对这些恶业生起后悔

之心。先祈请上师金刚萨埵垂念自己消业的过程，然后在他面前发露忏悔自己无始劫以来所做的恶业、过失。其实这一切恶业与过失上师金刚萨埵都知道，不管自己想得起来还是已经忘记的，所以要不藏不覆、诚心诚意地忏悔自己往昔所做的恶业，生起猛烈的后悔心。

第三，依返回对治力观想：在上师金刚萨埵面前发愿。以前我们都受过很多戒：别解脱戒、菩萨戒、密乘三昧耶戒，以前也犯过很多戒，我们在上师金刚萨埵面前发誓发愿下决心：从今以后纵遇命难也不再造这些恶业、不再犯这些戒律。

第四，依现行对治力观想：观想金刚萨埵，追悔往昔所造恶业，发愿不再继续造恶业以后，在上师金刚萨埵面前念诵仪轨并观想。

5、金刚萨埵除障法具体观修方法



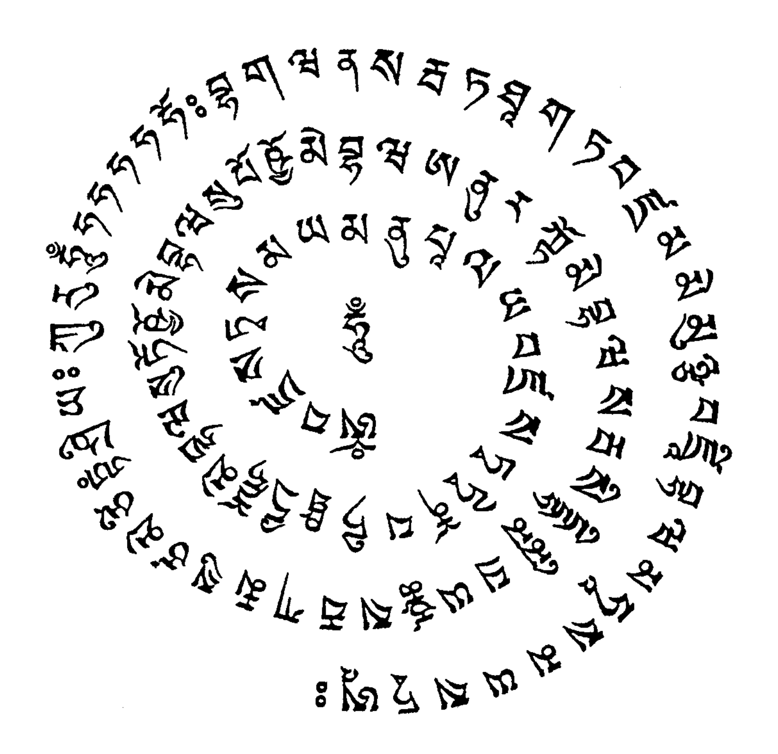
为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

依四种对治力观想后，边念诵边观想如下仪轨：

啊　于自梵顶莲花月垫上
吉祥金刚萨埵皎月色
执持铃杵双运白幔母
圆满报饰金刚跏趺坐
心月百字旋绕于吽（ཧཱུྃ）字
降下甘露清净诸罪障

以具足四力观想降下甘露而净除。并诵百字明：

嗡班匝日萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝日萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦，色多喀友美巴瓦，色波喀友美巴瓦，阿呢日阿多美巴瓦，萨日瓦色德玛美抓雅匝，萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，哈哈哈哈伙，巴嘎万，萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝，班则日巴瓦，玛哈萨玛雅萨多啊。



念百字明的同时，观想金刚萨埵心间有个月轮，月轮是平放的，上面有个白色的“吽”（ཧཱུྃ）字，百字明的一百个字立着、围绕着它，顺时针旋转。一念百字明，你就与上师金刚萨埵沟通上了，这个时候金

刚萨埵心间的咒轮也开始顺时针旋转，同时咒轮里降下很多的甘露。那些甘露，都是上师金刚萨埵的慈悲和智慧形成的，源源不断地洒落下来。甘露从自己的头顶进入体内，整个身体都充满了清净的甘露。体内所有的业障都变成脓血，所有的魔障都变成鱼虾等小含生，所有的罪障都变成烟、气的形态，从毛孔、脚底、肛门排出去了。

这时，下面的大地裂开，自己所有的冤亲债主、家亲眷属都绕着死主阎罗王，伸着手、张着嘴索债。自己身上排出去的那些罪障、病障、魔障、烦恼障、所知障和习气障等障碍，都变成他们需要的东西，他们都心满意足，相续中生起了慈悲心和菩提心。最后大地复原了，自己的身体也完全是清净透明的了。

这个时候，金刚萨埵佛的身上又降下很多甘露。观想自己的体内有一条中脉，里面分出顶轮、喉轮、心轮、脐轮。降下的甘露通过四轮遍满了整个身体，自己得到了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶。净除了业障、烦恼障、所知障、习气障。相续中生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四种喜的智慧。显现了化身、法身、报身、自性身四种身的果位，自己已经圆满了。然后念诵：

怙主！

我以愚昧无知故　于三昧耶有缺犯

怙主上师祈救护　亦即主尊金刚持

具足大悲体性者　众生主尊我皈依

我与一切有情，

身语意失坏之根本支分誓言，
悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种垢染，
悉为清净而作祈祷。

如是祈祷后头顶上的金刚萨埵微笑着对自己说："善男子（善女人），你所有的业障都已经清净了，你已经圆满了。" 说完，化成五颜六色的光，融入到自己的体内，自己顿时也变成金刚萨埵。然后念诵金刚萨埵心咒：

嗡 班匝日萨埵吽

然后观想，自己的心间有个月轮，月轮上有个蓝色的"吽"字，"吽"字的前面是白色的"嗡"字，右边是黄色的"班匝日"，后面是红色的"萨"字，左边是绿色的"埵"字，这五个字围绕着"吽"字。这六个字顺时针旋转，同时放射出白、黄、红、绿、蓝色的光，光的顶端有很多供养天女，手里拿着八吉祥物、轮王七宝等很多不可思议的供品供养诸佛菩萨，他们的慈悲和智慧都变成光，融入到自己的体内，自己也得到了与一切诸佛菩萨同样的成就。

"吽"字的蓝光、"嗡"字的白光、"班匝"的黄光、"萨"字的红光、"埵"字的绿光这五种颜色的光，照耀着三界六道一切众生，一切众生的业障、烦恼障、所知障、习气障，所有的障碍都消尽了。接着，万事万物、山河大地，一切外器世界都变成东方现喜刹土，所有内情众生都变成五种颜色的金刚萨埵，放出五种光，都念着金刚萨埵心咒"嗡班匝日萨埵吽"，所有的起心动念都是金刚萨埵佛的智慧。这时候，不仅仅是自己，所有的众生也都清净圆满了。



最后，所有的外器世界都融入金刚萨埵体内，所有的金刚萨埵都融入自己的体内。自己融入心间的“嗡”（ ཨོཾ ），“嗡”（ ཨོཾ ）字融入“班匝”（ བཛྲ ），“班匝”（ བཛྲ ）融入“萨”（ ས ），“萨”（ ས ）融入“埵”（ ཏྭ ），“埵”（ ཏྭ ）融入“吽”（ ཧཱུྃ ）字的“雅布杰”（ ུ ），“雅布杰”（ ུ ）融入“小阿（ འ ）”，“小阿”（ འ ） 融入“哈”（ ཧ ），“哈”（ ཧ ）融入日月明点（ ྃ ）中，日月明点融入“那达”（ ྀ ），“那达”又融入虚空。这个时候，一切的戏论、分别念都没有了，进入一切法的真相、真理当中，但是对这个境界也不能有执着心。因为这样的境界也是性空的；轮回也好，涅磐也好，都是性空，都没有实相。对轮回不能有执着心，对涅磐也不能有执着心，对众生不能有执着心，对佛也不能有执着心，所有的执着都要放下。



在这样境界中静静地坐一会儿，念头起来的时候，又将整个情器世界都观为清净圆满的金刚萨埵刹土，然后回向：

我今速以此善根

成就金刚萨埵尊

令诸众生无一余

悉皆安置于此地

在这样的认知与境界中回向是最好的。将念修金刚萨埵的功德、福德和善根回向给一切众生，愿一切众生都能早日证悟上师金刚萨埵佛的境界与果位。

最后发愿：**我与一切诸有情**

失坏誓言皆令净

从今乃至菩提间

三昧耶戒愿清净



这是最完整的金刚萨垛除障法的修法。

时间长了，功夫上来了，一下子就能观出来，刚开始的时候观不出来，就一步一步观想。先观头顶上的莲花，然后观月轮，接着观想“吽”字，然后观想金刚萨垛，再接着观想金刚萨垛的法器、服饰等。然后对自己往昔所做的罪业生起强烈的追悔心，在上师金刚萨垛面前发誓：以后纵遇命难，再也不造那些罪业。这时金刚萨垛降下甘露，清净自己的业障，通过上师金刚萨垛的力量把自己的业障都消尽了，身口意得以清净了。这一步也属于自利。

然后再观想金刚萨垛融入自己的体内，自己顿时变成了金刚萨垛。观想自己心间有个月轮，上面有个蓝色的“吽”字，“嗡班匝日萨垛”五个字围绕着“吽”字。这时念诵金刚萨垛心咒。念诵六字心咒的时候，咒轮转动。自己放光照射所有的众生，消除众生的业障，众生业障得以清净，都变成金刚萨垛了。这一步也属于他利。

都说观想太难了，觉得不太好观，这样的想法是不对的。以前没有这样观过，甚至没有听说过，所以觉得复杂。整个过程没到一个小时就讲完了，我们说的时候慢，但是心的念头特别快，不需要很长时间就能观出来整个过程。连这个都做不到，什么付出也没有，好好的坐着盼着就成佛了？这是不可能的事。

观想的整个过程，也就是我们学佛修行的过程。

自己通过修行成佛了，然后辗转法轮、饶益众生，让一切众生都解脱、都成佛，这就是我们修行的目的，也是我们最大的愿望。

6、百字明的含义

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天讲百字明的含义。

“**嗡**”字是咒的开头，它有善妙、吉祥的含义。

“**班匝日萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅**”，大致的意思是：主尊金刚萨埵，请您以及您身口意的极深秘密誓言，恒时守护、保佑我们。

“**班匝日萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦**”，这十个字的意思是：主尊金刚萨埵，请您的加持成就安住于我，并让我与您无二无别。

“**色多喀友美巴瓦**”，大意是：请赐我以无漏、大乐的智慧，令我满足。

“**色波喀友美巴瓦**”，我们经常念的是“喀”和“友”是分开的，是七个字。还有一种念法“喀友”不分开，是六个字。大意是：令我证悟光明的智慧。

“**阿呢日阿多美巴瓦**”有的仪轨里念的是“阿呢多美巴瓦”，“日阿”和“多”一起念了。分开的时候是七个字，一起念的时候是六个字。大意是：请您慈悲地爱护、怜悯我。

“**萨日瓦色德玛美抓雅匝**”，九个字，大意是：请

您立即赐予我清净一切罪业、及其一切殊胜的成就。

“萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热”十三个字，大意是：让我心地贤善地行持一切事业。

“吽”字的力量特别大，因为“吽”是金刚萨埵的种子字，也是诸佛五种智慧的本体。

“哈哈哈哈吙”，大意是：令我现前四种灌顶的智慧。

“巴嘎万，萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝”，十五个字的大意是：祈请一切出有坏如来，请您身口意的智慧在方便与大悲无别之中，恒时不要舍弃我。

“班则日巴瓦”的大意是：让我的身口意成为佛的身口意而成佛。

“玛哈萨玛雅萨多阿”，八个字的大意是：恒时不离开没有世间分别的法界，金刚萨埵主尊，请令我成就一切如来在不生不灭的法界中，感受平等法味，一体的智慧。

按照我们传承的仪轨来念，百字明有一百零三个字，有些仪轨里是一百个字。百字明的含义大致说起来就是这样，详细地说就太多了，八万四千法门都是它的含义，三藏十二部、显密一切经典都包括在一百个字当中。

修持一切法门都要有三个殊胜的摄持：前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜。

我们现在念修金刚萨埵的时候也是一样。我们为什么要修持金刚萨埵法门？不是为了自己，也不是为了某某众生，而是为了修持成佛，成佛以后度化一切父母众生。这是前行发心殊胜，发菩提心。

然后是正行。我们在观修金刚萨埵、念诵百字明的整个过程中，要有证悟空性的智慧来摄持，观三轮体空。第一个体，是我们所观想的对境，上师金刚萨埵；第二个体，是我们所修的法，金刚萨埵除障法；第三个体，是修行者自己。这叫三轮。将这三轮观为空，观性空妙有，都是真空的，但是就是妙有。

金刚萨埵怎么会在空中？自己的上方为什么能出现上师金刚萨埵？为什么能降下许多甘露、能消除所有的业障？都是因为性空，所以才有妙有。你要相信这个道理、有这种智慧，才能观。如果有怀疑，都观为真实真相，都是那么粗大的物质，是不行的。这个过程中需要正行无缘，正行无缘是不执着。

一切都要观为性空，性空才有妙有，妙有才有性空，这些都是不可思议的。你相信不可思议，你懂得了不可思议的道理，才有不可思议的结果，才能降下甘露，才能消除业障，才能得以清净。这都是不可思议啊！因为都是性空，才有妙有，因为妙有才有这些结果。



最后是后行回向殊胜。现在很多人总是回向给一个人，或者回向给某某众生，这样都不圆满。我们为了什么念修金刚萨埵？是为了早日修持成佛，成佛之后是为了救度众生。我们无论什么时候都不应该忘记一切父母众生，回向的时候也应该回向给一切众生，愿自己所做的功德、所积的福德、所种的善根，都成为一切众生解脱、成佛的因缘。

我们回向的对境是无量的，我们回向的功德也是无量的，这是使功德得以圆满的一种方法，一种善

巧方便；回向的对境大，自己得到的功德就多。为自己、为某某众生回向，你得到的功德就特别小，因为你的对境小、心量小。

我们无论修什么法，首先是皈依，要真正有皈依上师三宝的决心；然后是发菩提心，要有度化无量众生的广大愿心。还有，要懂得轮回的过患，并深信因果不虚的道理。这些都是最基本的修法。

有了这些基础，然后一心念佛求往生，一定能往生！我们的净土与大圆满修法，一个是临终往生的方法；一个是即身成佛的方法。我们现在主要修的是这两个。如果你没有那么大的根基和福报，你可以修净土法、可以临终往生。

7、有信心才能消业

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

很多喇荣的法师到汉地弘扬金刚萨埵修法，已经十多年了。很多的人也念了、也修了，十万遍百字明念完了，四十万遍、一百万遍金刚萨埵心咒也念完了，但是却没有多大的收获。金刚萨埵除障法特别的殊胜，但首先你是不是这个法的法器，你能不能接受这个法，你能不能容纳这个法，你能不能消化这个法？这个最重要！

阿弥陀佛给我们提出来的第一个条件是发菩提心，金刚萨埵给我们提的第一个条件也是发菩提心。

菩提心发出来了，念阿弥陀佛一定能往生。念诵一百零八遍百字明一定能消除一切业障，否则他们就不成佛。现在金刚萨埵已经成佛了，这个愿已经实现了。但是我们为什么观修了、念诵了却不能消除业障呢？因为我们没有具备条件，我们没有如理如法地修持。

念修金刚萨埵除障法，皈依、发菩提心是基础，还要有对上师金刚萨埵、对金刚萨埵除障法的坚定不移的信心。有信心才有加持，有多大的信心就有多大的加持，没有信心什么都得不到。在具足信心的基础上，你认真地观、认真地念，成就只是几天、几个月的事情。如果你根基再好一些的话，甚至一个小时、几分钟就能成就，特别的快，一点点也不难。一讲上师三宝，一讲这些咒语，我们都知道有那么大的功德，但是为什么还感觉不到呢？为什么还没有证得呢？就是因为我们还没有成为佛法的法器，我们的内心还有怀疑，信心不足。我们现在最需要的就是多听、多看、多思惟上师三宝的功德，尤其是金刚萨埵除障法的功德，把信心修出来。有了信心，成就就不难了。

不要欺骗自己，我现在就害怕大家欺骗自己。都说，“我念了！修了！”实际上谁都没有做到位，这不是骗自己吗？不要这样。认真一点、老实一点，不认真、不老实根本学不了佛啊！不是善男子，不是善女人，不是佛法的法器！

有坚定不移的信心才没有疑惑，没有疑惑才有成就。你对金刚萨埵除障法没有丝毫的怀疑，真正从心里相信念诵二十一遍百字明能消除当天的业障，念诵

一百零八遍百字明能消除一切业障，你对这个法没有丝毫的怀疑，金刚萨埵就一定能加持你消除业障。

金刚萨埵是一切诸佛的总体，是一切坛城的主尊，观想金刚萨埵佛等于观想一切本尊；百字明是一切诸佛菩萨的圆满智慧的精华，念诵百字明等于念诵一切咒语。所以我们观修金刚萨埵，念诵百字明能消除一切业障。这是金刚萨埵佛曾经发过的愿，是我们的本师释迦牟尼佛告诉我们的，你要相信这一切。不仅要相信，而且要有坚定不移的信念！一定要明白这个道理。信，要先明理，有明理才有深信。不明理就信叫迷信，那样不可能有坚定不移的信心。有人对你说几句佛法的坏话，就开始怀疑了、灰心了，出现这样的情况，就是因为你不明理。

我们为什么要观想上师金刚萨埵？为什么要念诵百字明？因为我们到现在还没有认识到自己。佛已经说了，我们的本性是清净的、是圆满的，跟佛没有区别；但是因为我们没有认识到，所以不敢承认，我们也不能证得那些功德，这是什么原因？佛已经告诉我们了：我们有业障、烦恼障、所知障、习气障这四种障碍，所以不会现得四种智慧和四种佛身。

我们只要通过上师金刚萨埵的加持消除自己的各种障碍，我们就证得了与佛一样的智慧和德性。那个时候，你看到的每一个众生都是一样的，都具有如来智慧德相，本性都是那么清净，本性都是佛性。我们现在的状态是："他哪是佛？哪有佛的智慧德相？天天造业，天天烦恼。"你认为他有业障、烦恼障、所知障、习气障，所以不承认他是佛。我们消除一切

障碍成佛以后，会通过自己的力量消除一切众生的障碍，看一切内情众生都是佛，看所有外器世界是清净刹土，那个时候我们才圆满了。现在我们希望往生到净土，希望自己也能够成佛，所以我们要观想净土，要观想佛。佛无处不在，我们看不见；佛无所不能，我们感觉不到；佛的加持什么时候都有，但是我们现在得不到，所以我们要刻意地观修。

观想的时候要观得清楚。刚开始观想金刚萨埵在头顶上的时候，要从心里感觉到上师金刚萨埵真实的在自己的头顶上。一段时间以后，不用刻意想，就会感觉到上师金刚萨埵确实是在自己头顶上。然后通过念诵百字明与上师金刚萨埵佛沟通，他非常慈悲，一定会赐给我们力量与智慧，形成甘露降下来。观想降下甘露的时候，身体感觉到发凉，舒服得像真用甘露沐浴过似的。排除业障的过程中，先是身体昏涩沉重，业障排出去以后，感觉身体特别的轻松，摸都摸不到似的，那么的清净、透明，那个时候我们的观想才算成功，才有效果。马马虎虎，观得一点也不清楚，一会儿观出来了，一会儿杂念又出来了，这样都不行。

接下来，观想上师金刚萨埵融入自己的体内，自观为金刚萨埵。自观为佛的时候要具足三个条件。第一，要观得特别明了，清清楚楚。第二是净知，不是将不清净的东西观为清净，也不是将非佛观为佛，其实自己本来就是佛，本来就清净，要认识到这个道理。第三是稳，要从心里真切地认为自己与金刚萨埵佛无二无别，对这个道理有一个坚定、稳固的信心。

这三点一定要具足。



8、执着是痛苦的根源

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们讲过三轮体空，第二个是正行无缘殊胜，就是修正行的时候，一定要站在三轮体空的角度，不能执着。比如念佛的时候，不能执着自己，不能执着所念的阿弥陀佛，也不能执着念佛的过程。拜佛、诵经、持咒也是一样，如果执着了，还是没有做到正行无缘，还是不能解脱。

我经常说，善业恶业全在发心，不要执着形式。无论做什么善事，修布施、持戒、忍辱的时候都是，对三轮不能有执着，如果执着了，把这些都当真了，当实有了，那就错了，所做的一切根本没有到位。有些人想布施，但是没有做到，心里就特别失望，若是能做到一点点形式上的布施，心里就特别高兴，这都是执着。你把所做的布施当真了，你的心跟随它动了，这还是心没有到位。

执着世间、执着世间法是执着。执着佛、执着佛法也是执着。只要是执着，就一定会有烦恼。执着是烦恼的根，烦恼是痛苦的根。有烦恼就会造业，造业了就会感受痛苦。每一个起心动念都是轮回，你执着轮回和执着涅槃有什么区别？

我们讲十种不善业的时候说过，只要发心是善

的、是为了众生的，杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、恶语都可以开许。善业恶业都在发心。什么叫业障？在贪嗔痴的状态中，一切言行、思想都是恶业。在证悟空性以前，我们还没有找到自己的心，我们都在愚痴的状态中，所以我们所做的一切都是恶业、都是轮回的因缘。

有的人说，“我念佛烧香那么多年，也供养了、也布施了，怎么还不好呢？”你能好吗？只会求福报，不会修福报。福报是修来的，不是求来的。想修福报，要具足布施、持戒、忍辱三个条件，如果没有做到，不可能得到福报，相反只能减少原有的。观察一下自己有没有贪心？如果有，就不能发财、不会如意。即使暂时发财了，财富也不会稳定，相反还会给你带来更多的压力和痛苦，这都是贪心的果报。

不执着相，也不离开相，这才是真正的解脱，才是真正佛的境界。有也行，没有也行；既不追求，也不拒绝。来去都是自然，来去都是应该。没有什么可高兴的，也没有什么可伤心的，都是演戏，缘来缘去，很正常，已经看透了，已经都弄明白了，不会为这些动心，这叫如如不动的心。什么想法、念头，什么感觉都没有，这不叫如如不动的心。但人都不懂，都执着，既执着好的也执着坏的，都是按自己的标准来看问题。一会儿高兴、一会儿痛苦，心一点点也不稳定，时好时坏，像春天的天空一样，说变就变，所以活得特别累。

很多苦闷和不自在，往往是在不知不觉中感觉到的。那天我问几个人，内心快乐吗？他们都说不快



乐，也说不出原因。其实最根本的原因就是我执和我爱。有我执我爱，就有自私自利，这是一切痛苦的根源。当你真正能够为众生活着，一点点也不考虑自己的时候，你才能活得轻松自在。

饶益众生实际上是饶益自己，所有的功德、福德和善根都是自己的。你只想着饶益自己，不可能得到真正的利益，因为你所想的和所做的正好相反，恶的因是永远不可能得到善果的。你真正能够饶益众生的时候才能饶益自己。

现在人都特别的愚痴颠倒，根本不知道什么是真正的快乐与幸福。有时候互相羞辱，有时候互相羡慕，互相根本不了解。有些人，尤其是现在这些年轻人，都想过一个自由自在的生活，用吃喝玩乐来刺激自己，内心却无法得到安乐与自在，因为他们已经被贪嗔痴慢疑控制了，所以内心不可能有自由。但是没有办法，他们只会刺激自己，不会用别的方式活着。我们同他们不一样，我们遇到了佛法，还有这么好的机会和缘分修行，如果还不知道珍惜，那就是最愚痴的人。

佛法是一种活法，通过这个活法，才能活得轻松自在。你真正活得轻松自在的时候，你才得到佛法了。如果你学佛修行，越学越不自在，越修越不轻松，那么不用问别人，你已经修偏了。佛法是从很多角度来讲的。众生是无数的，无数的众生有无数的根基，因此佛法才有八万四千法门。你要了解自己的根基、自己的缘分，不要修偏了。

我有堪布的证书，这是我的上师法王如意宝赐

给我的。堪布是法师的意思，法王的意思是让我当法师。让你们明白佛法里讲的道理，这是我的责任和义务，我一定要尽到。听不听我的在于你们自己，学不学、修不修也在于你们自己。佛也说过，我可以告诉你解脱的方法，能不能解脱还是要靠你自己。肯定有很多人不会相信我，这与各人的根基、缘分都有关系，但是应该做的我必须去做，我自己的责任一定要尽到，我自己的任务一定要完成。

9、改变因果的方法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

那些证悟空性的观点都是比较高深的，我们不一定能明白，但是三世因果的道理佛讲得清清楚楚，我们也明白了，怎么还不相信呢？如果真的相信因果，还会有很多想不开、想不通的事吗？还敢每天造很多业吗？

没有人愿意经常遇见诸多不顺，其实这些都是自己的因果。比如生病了，这没有什么可查可问的，佛已经清清楚楚地告诉我们了，这是杀生的果报。我们只知道承担因果还不行，还要改变因果。

改变因果有办法，就是忏悔。对往昔自己所造的恶业生起后悔之心，下决心从今以后纵遇命难也不杀生。还要尽心尽力地爱护众生的生命、多放生，这才是断恶行善。你得病的因断除了，病自然而然就好



了。这也是从根本上好，以后再也不会犯病，也不可能再有这些病苦。

但是很多人有病的时候根本想不起来这些。觉得身体缺营养了，然后又去杀生，旧业未净，又造新业，这样你的身体肯定会越来越不好，病也会越来越重、越来越多。去医院打针吃药或许暂时能对付，但还是不能根治，有一天还会犯，生生世世都会犯，因为你的所作所行都是积病的方法，而不是去病。我们只要按照佛的教法去做就行了，不要一遇到事情就手忙脚乱，根本想不起来因果。一切感觉、征相和境界，都是因自己的业力所现，都是自己造的因。

很多夫妻不和睦，天天吵吵闹闹，谁也不服谁，你看不起他、他看不起你，一会儿争这个、一会儿争那个，离也离不了，过也过不下去，在烦恼痛苦中虚度了大半生。佛说了，这也是你的因果，都是邪淫的果报。“上师，我怎么办？”不用问我，佛已经告诉你了，问我有什么用？我说的这些也是佛说的。你要忏悔，断恶行善，赶快受戒持戒，居士五戒、菩萨戒、密乘三昧耶戒，好好忏悔自己往昔所做的邪淫的恶业，发愿以后再也不做，你的命运一定会转好。

我们在生活中无论做什么事都不顺利、不如意，这也是你的因果。你以前肯定有过很多的贪心，一直到现在还有，有贪心就会感得诸事不利的果报，即使偶尔幸运了也是暂时的，不可能恒有，过几天、过几个月就会变。吝啬心强，会感得贫穷的果报，降服这颗悭吝心，修持慈悲喜舍，一定会富足。

懂得了因果，也就掌握了改变命运的方法。这些

方法佛都已经教给我们了，我们为什么还不去做呢？遇见了问题，为什么不找原因呢？你不愿意感受痛苦，那为什么不断恶呢？你愿意享受，那为什么不行善呢？学佛学了这么久了，到现在我们还没有行善断恶，心里总是有想不开、想不通的地方。有什么想不明白的？人的一生就是一瞬间，那么短暂而又无常的生命，一会儿死、明天死、过几天死，谁能知道呢？在我们的身边也有很多人，谁也没有想到，就突然死了，这都是无常啊！我们怎么还执着这些？！活着的时候那么累，死去又什么也带不走，“万般皆不去，唯有业随身。”那个时候会后悔的、会痛苦的。但是有什么用？已经晚了！

我们这些天讲的都是消除业障、获得解脱的方法，只要你诚心诚意、如理如法地念诵一百零八遍百字明就能铲除所有的罪障，金刚萨埵除障法就是有这么大的功德。为什么还不好好学？都那么虚伪。如果还不懂，佛在经上说的明明白白，我也是清清楚楚地告诉你们了，是不是还没有相信？如果相信的话，怎么还不认真、还不老实呢？学佛修行，首先要做到认真和老实。不老实的人根本修不成佛，这是修行最基本的条件。

“我现在修得还不好，我是刚学的。”你学得不好，还有什么可说的？死了以后跟阎罗王，跟那些狱卒们说这个就行了？能解决问题吗？他们会饶你吗？“我修得不好，先不要堕落恶趣，先不要堕落地狱，等我修好了然后再说……”这是不可能的事。刚学的又怎么了？学得不好才要好好地学，是刚学的所以才

要认真学，如果用这些理由照顾自己、原谅自己，永远没有办法精进修行，更难以在今生解脱。

想解脱首先要有出离心，如果没有出离心，连声闻和缘觉的果位都得不到，根本摆脱不了轮回。

天天念佛诵经、烧香磕头，今天跑这个寺院，明天跑那个寺院，有什么用啊？都成了轮回的因，都逃不出三界轮回。今天这个法王灌顶，明天那个活佛灌顶，灌的什么顶，连名字都说不出来，这不是没事找事，拿佛法来玩命吗？接受灌顶、进入密乘，就要护持密乘戒。密乘里有成千上万的戒律，最起码的十四条根本戒要做到，如果没有做到的话，只有一个地方可以去，就是金刚地狱。金刚地狱比无间地狱还厉害，是专门给那些想在上师三宝跟前占便宜的人、接受灌顶以后不老实修行的人、不好好护持戒律的人准备的地狱。

所以真正进入密乘的人，就像蛇放在竹筒里一样，要么上去、要么下去。上去，成佛；下去，金刚地狱，没有别的出路。

10、坚持修习金刚萨埵除障法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们现在对轮回的厌患心、对解脱的希求心都不强烈，如果强烈的话，修行不可能不努力，不可能不坚持。我们现在的状态是，学得马马虎虎；修得断断

续续；早上念，晚上就不念了；今天念，明天就不念了。开示都听了，书也都看了，但是实际上并没有弄得很明白，一提问题的时候谁也答不上来。我提问的这些内容都已经讲过很多次了，很多人还是不会答，还找很多借口。自己欺骗自己，根本不知道追求有价值的东西，也不知道闻法的功德和利益，你不知道自己的损失有多大！

在网上听法的时候也是，有一点点事就不参加了，这都是不希求佛法，对佛法不感兴趣。现在有的人一点点也不在乎，想走就走，想来就来，这种人不可能有什么成就。我们闻法、修行的时候应该像饥饿的牦牛吃草一样，抓紧一切时间，前一口还没有吃完就看着下一口。但是我们现在闻法就像在狗的面前放青草一样，根本没有想吃的心。我们现在很多修行的人就是这样，对佛法没有兴趣。

首先问一问自己：你是为了什么学佛的？有的人说，我不懂什么是解脱，我也不想为众生，我信佛就是为了得到升官发财、健康长寿这些利益。如果你是为了这些人天的福报学佛，你就是下等根基的人，这也可以，但是你也要修行啊！人天的福报不是追来的，也不是求来的，都是修来的，你起码要断恶行善——断除十种恶业，奉行十种善业，做一个真正的好人，你才会有好的果报。如果你确实断恶行善了，一定能得到世间的种种福报。但是这些也不是究竟的解脱，离不开痛苦的本性，逃不出轮回的范围。

如果你是中等根基的人，为了自身的解脱而学佛，你也要通过修行来达到目的。自己解脱并不是永



恒的解脱，也不是究竟的解脱。我们不应该那样学佛修行。为了一切众生的解脱而发愿成佛，这才是上等根基的人。既然你完全是为了众生，那就更要认认真真地学佛，老老实实地修行，这样才能实现自己广大的愿望。

在地狱、饿鬼、傍生道里的那些众生，都是我们过去生中的父母。他们在我们难以想象的痛苦中挣扎，连上师三宝的名字都听不到，不可能有丝毫学佛修行的闲暇，也根本没办法忏悔自己的业障。现在，我们身边的很多人也都没有修持佛法的缘分，虽然他们也都不愿意感受痛苦，但是没有断除烦恼的方法，只能在愚痴颠倒中虚度光阴、荒废人身。面对这些父母众生，我们不但没有可怜他们，还说什么，“他们不信佛！他们诽谤佛！他们造恶业了！” 他们没有这个福报，生生世世中没有种这个善根，跟我们不一样。我们有根基、有福报，还有这么好的因缘，所以我们应该替他们修，替他们消业。

真正的如意宝我们已经拿到了手里，但是我们却一点点也没有珍惜，把它扔在垃圾桶里，难道我们还不愚痴吗？有这么好的机会和缘分，遇见了这么殊胜的法门，还不抓紧时间修持，甚至用佛法来伤害众生，拿佛法来造业，这是最愚痴的人，比没有遇到佛法的人、比不相信佛法的人更愚痴！

佛法广大奥妙，所有的窍诀都蕴含在佛经里，但都特别分散，最少的大藏经也有一百多部，能看完么？能看懂么？即便是看完了也找不到窍诀，所以一定要通过上师的窍诀，才能证果。现在很多人都认为

自己很有知识、很有智慧似的，实际上什么也不会！你讲的那些道理都是佛经里说的，照着佛经读谁不会？你也只是会说而已，根本没有得到这些东西。你讲的再明白又有什么用？你也没有做到。就像军事战争，有的人知道应该怎么打仗，但是在战场却不能胜利。只有通过平时的训练，会运用了，才能胜利。

但是人都有傲慢心和嫉妒心，认为自己是最有本事的，发现别人比自己修行好了，要么视而不见，要么心怀不满。一个真正的修行者，不会有这样的心态。如果你还有看不惯的事，说明了你没有智慧，或者说你的智慧还是没有圆满；如果你还有看不起的人，说明了你没有慈悲，或者说你的慈悲还是没有到位。有慈悲心的人，没有看不起的人；有智慧的人，没有看不惯的事。

慈悲心是什么？慈悲心也是一种爱情，但是这种爱情是全面的，是对每个众生都一样地爱，一样地有感情。如果你还有分别，对有的人爱，对有的人恨，对有的人热情，对有的人冷漠，这都是分别，都是贪心。世俗上说的情爱就是一种贪心，你有这个情爱的时候肯定会造业，这时候你无论修什么法，做什么事，无论想什么都是恶，都在造业，造恶业的，会有严重的后果。

爱和感情，都可以是无分别的。两个人同一时间看一个人，一个人觉得他可爱，另一个人觉得他讨厌，但是在他的本体上并没有讨厌和可爱的分别，都是自心显现的。你把心态调整好了，今天觉得他讨厌，也许明天就觉得他可爱了。

善和恶随心不随相，善恶的大小也是随心不随相。我们学佛修行都是为了这颗心，如果没有看住这颗心，没有伏住这些恶念、烦恼、习气，我们学佛修行就没有多大的意义了。我们无论做什么善事，都要发菩提心，这样所做的一切才能成为解脱成佛的因缘。否则做了也是白做，都成为轮回的因了。有的人并不懂得发心的必要性；有的人知道，但是烦恼习气太重，也不记得发心，所以我天天提醒你们，也提醒我自己。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！



金刚萨埵除障法小结思考

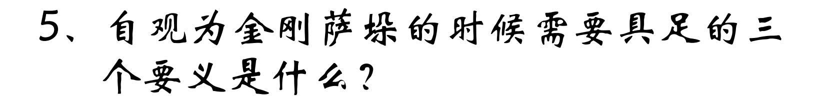
1、什么是五部佛？金刚萨埵是哪部佛？

2、为什么说念修金刚萨埵消业最快？

3、观修金刚萨埵除障法需要具足的四对治力是什么？

4、有业就一定会有果报，业果从不浪费，但是通过消业就可以不感受果报，那么通过消业是不是就会浪费业果？





5、自观为金刚萨埵的时候需要具足的三个要义是什么？

6、怎样以三个殊胜来摄持金刚萨埵除障法？

7、什么是五无间罪？这种罪过能够忏除吗？

（四）供曼茶罗

1、在生活中积福的方法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

从今天开始，我们要学习曼茶罗的修法。

积累福慧资粮的方法有很多种，其中曼茶罗的修法是最殊胜的。我们以后要安排时间专门修持，每天修一两个小时。

但是更重要的是在日常生活中修行，尤其是你们这些居士们，没有那么多时间。该吃的时候要吃，该休息的时候要休息，如果身体出了问题，对修行也是个障碍。况且你们还要工作、料理家务、照顾孩子，都很忙，跟我们不一样。我们出家了，不必应付那么多俗事，所以有很多时间。有些人认为出家了才能学佛修行，在家就不行，实际上不是这样的。能不能学佛，有没有修行，要看学佛修行的动力，谁有这个动力，谁就能学会，谁就能修成。

什么是学佛、修行的动力？就是希求正法的心。如果你有希求正法的心，在家一样可以学佛修行；如果没有希求正法的心，出家也不行，一样荒废人身、虚度光阴。现在很多出家人，根本没有希求正法的心，就像在狗的面前放青草一样。在家人起码在世俗

上还有点成就，而有些出家人，从佛法的角度来讲没有成就，从世俗的角度来讲也没有成就。世间上的东西没有得到，出世间的东西也没有得到。你为了什么出家？出家以后你有任务，你要把自己的身口意献给众生，为众生学佛修行成佛，然后辗转法轮，救度众生。很多大德高僧说，出家人下地狱的特别多。因为出家了，吃众生的，穿众生的，但是什么也没为众生做，天天造业，能不下地狱吗？

关键看这个动力。“我有家、有孩子、有工作，也修不成。”不能那么想，这是修行最大的障碍，是自己造成的障碍。对于你们来说，消业也好，积福也好，都要在日常的生活当中。把修行和生活、工作分开了，不可能修成。我们要把修行落实到日常的生活当中，时时刻刻提醒自己。

早上醒了不要立即起来，先发心：为了救度一切父母众生要修持成佛。放松一会，然后开始修上师瑜伽。观想上师融入自己的体内，把自己的心和上师的智慧融合在一起，在那个境界中坐一会儿。然后再穿衣服，穿衣服的时候也要想是为众生穿。



我们要把穿的衣服、吃的东西，都看成是上师三宝的加持品。穿衣服的时候也可以这样想：这都是上师三宝赐给我的，要为众生穿。不要认为是你自己买来的，因为你生生世世学佛修行，按照上师三宝的要求行善断恶，才能得到人身，才有穿衣服的福报，否则肯定会堕落恶趣。地狱、饿鬼道的众生哪有穿衣服的福报呢？“我自己能干，能赚钱，我自己花钱买的。”生起这样的愚痴心、贪心，穿衣服也是造业。

你要发清净心，要这样想：我无论得到什么好处都是上师三宝赐予的，都是加持品，感恩上师三宝，供养上师三宝。这样就能祛病、驱魔、消业、积福。我们的身上和周围环境中的一切不洁净的东西，都是自己的烦恼和业障。我们洗脸、洗澡的时候念摧破金刚心咒祛病、驱魔、消业障最好，如果不会念，也可以念百字明，或者金刚萨埵心咒。如果这些都不会，念阿弥陀佛也一样。我们所用的东西都有上师三宝的加持，通过上师三宝的力量来清净自己、保护自己。别生起贪心，为了皮肤好一点，为了好看一点才洗。自己洗得干净漂亮了，也别贪着，要供养上师三宝。洗菜、洗米的时候也是，你觉得洗干净了，就是烦恼、业障没有了。在诸法的本性当中，没有这些不清净的东西，一切法的本性都是不垢不净的。

吃东西之前，先把吃的东西供养给上师三宝，吃的时候也不要生起贪心，要想是为了众生吃。我们现在吃之前都做简供，这就等于做会供了，这些东西都已经变成上师三宝的加持品了。喝的都是甘露水，是佛的智慧，喝完了你的智慧就圆满了；吃的都是甘露丸，是佛的方便，吃饱了你的方便就圆满了。福德资粮、智慧资粮全部圆满了，成佛的资粮也就圆满了。

走路的时候，把上师三宝观想在自己的右肩上，走路就是绕佛。绕佛有消业和积福的功德，这样寻常的走路也变成功德了。工作的时候把上师三宝观想在自己的头顶上，发愿为众生服务、为众生提供方便，上师三宝也能时时刻刻加持你，你的一切都会顺利吉祥，这样做一切都是消业和积福。

做生意也可以，但是要发心。华智仁波切说得清清楚楚：做生意的行为里具足了十种恶业，做生意的人就是造十种恶业的人。那么是不是不能做生意了？不是！你要把所有的起心动念都转换到正知正见上来，把所有的行为都转换到修行上来。为了满足众生的种种需求，为上师三宝的事业去做生意，把钱赚来用在正道上，这样赚钱也是积福。如果你没有发一个好心，这都是消福、都是造业。

末法时期的众生，寿命短、业障重，哪有那么多时间专门修行？把生活的时间用在修行上，那么你所有的时间都是修行。任何时候都是消业积福的过程，无论做什么事都是消业、积福的方法。如果没有这些智慧，在愚痴的状态中无论做什么、无论想什么都是恶业。应当用正知正念来实施一切行为，念念不忘上师三宝，念念不忘父母众生，念念不忘如法修行。

现在我们无论做什么都是贪、嗔、痴。不用特意想，自然而然就有；不用特意做，自然而然就做，因为我们习惯了。我们现在学佛修行就是把这些不好的习惯通通断掉，把它们变成好的习惯，把我们这些所有的思想和行为都转过来。当这些想法、这些行为完全融入我们的生活了，我们就解脱了。我们用智慧来摄持自己的一切思想、行为，才是解脱、自在、清净、平等。

把修行落实在日常生活当中，每时每刻感恩上师三宝、感恩父母众生，所做的一切都为上师三宝，为父母众生。这样我们自己也能活得轻松，活得自在。这样我们所有的思想、所有的行为都变成了修行，都





变成了功德。

成佛的资粮有两个，一个是福德资粮，一个是智慧资粮。这两个资粮圆满了，才能证得佛果。我们学佛的目的就是要达到万事如意、吉祥圆满、心想事成。活得越如意、越殊胜，才越有修行。

2、最殊胜的积福方法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

一切修法都有消业的功能，也有积福的功能，其中最殊胜的消业方法是金刚萨埵除障法，最殊胜的积福方法是供修曼茶罗。曼茶罗的修法里遍含了积累福慧二种资粮的要点和要义，所以是最殊胜、最圆满、最便捷的。

曼茶罗是梵音，有很多含义，在这里可以翻译成“坛城”。曼茶罗有两种，所修的曼茶罗和所供的曼茶罗。所修的曼茶罗也就是所修的坛城，它是所有坛城中的诸佛菩萨、上师三宝和善神护法，是我们供养的对境。所供的曼茶罗是所供的坛城，是我们所供的供品，将所有坛城里一切珍贵稀有、清净美好的东西，都供养给一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法。

（1）为什么要供修曼茶罗

因为我们都想解脱，都想成佛，我们有了证悟空性、证悟大圆满的智慧，才能达到目的。我们要有足够的资粮，才能证悟一切诸法的本性和真相，才能证

得大圆满的境界。我们已经通过其它的修法积累了资粮，但是还不圆满。曼茶罗的修法可以快速圆满我们的资粮，所以我们都需要供修曼茶罗。

与修金刚萨埵除障法一样，修曼茶罗也需要先皈依、发菩提心，这是基础。皈依发心没有做到，仪轨念得再好、供得再多，也不是真正的修行，不能积福，不能证悟。相续中有了愿行菩提心以后，我们行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，都有功德，没有罪过。但是到现在，很多人还是没有发心。是不是不想解脱、不想成佛？真想学佛修行，一定要发心。不发心就会造恶业，就会堕落恶趣。

在前面的轮回过患、因果不虚中都讲过，现在过了一段时间，是不是已经忘了？一定要考虑生生世世，不能只看眼前。今生今世多短暂啊，只是几年、几十年而已，何必那么在乎？！任何人都有很多生生世世，我们死了以后，投生到什么地方，投生为什么众生，谁能知道？根据现在的情况来看，大部分的人就是去一个地方——地狱。



好好观察自己。杀过那么多生，做过那么多坏事，造过那么多业，却从来没有如理如法地忏悔过。所有的业都留在你的阿赖耶识当中，一定有成熟的一天，到时候你肯定会感受果报！我们没有如理如法地学佛修行，还用佛法造了很多很多业，有一天我们肯定要感受地狱的痛苦，那个时候后悔有什么用？已经晚了！佛已经把因果关系、轮回的情况告诉我们了，我们还不认真修行，这是自己的过错啊！佛还有什么办法呢？你的业力还没有成熟，现在还感受不到那些

痛苦。地狱、饿鬼、傍生的处境都是因业力所感的，你的相续中有这些业，但是还没有成熟，所以就显现不出来。佛也没有办法让你亲自体会，但是已经说得清清楚楚。我们就是不相信，佛也没有别的办法。

真想学佛修行，一定要发心，把饶益众生的心发出来，这个念头一转就行了。工作是为了赚钱，赚钱是为了生活，生活是为了生存，生存是为了修行，修行是为了成佛，成佛是为了众生，始终是为了众生。该做的事一样可以做，该办的事一样可以办，每个人都有自己的责任和义务，一定要尽到。活得像个样子，让大家都羡慕、都感动："学佛的人那么好啊，穿戴美观得体，不傲慢，不计较，会接待人，会处理事，家庭也和睦，天天那么快乐。"那肯定是啊，因为学佛的人是有大福报、大智慧的人，一切都会非常圆满。

你好好地表法，他们就会自然而然地跟你学；你不好好表法，别人自然会离开你，甚至会成为你的障碍。家里人也不会理解你，他们本来就不懂佛法，你却越学佛越不关心他，你这样表法，他们会怎么想？你还觉得自己很有善根，自己修行得不错似的。你有什么好的？连自己身边最近的、最有缘分的众生都无法教化、无法救度，还能救度无量众生吗？你还怎么做佛，怎么当菩萨呢？

（2）菩萨能让一切众生感动

当菩萨要让一切众生感动，让一切众生羡慕。什么是菩萨？"这个人真好啊，是真正的菩萨！"应该让人赞叹。菩萨眼里没有看不起的人，没有看不惯的

事。你想成佛，先学当菩萨。连菩萨都当不好，还能成佛吗？你的家人、亲朋好友，这些都是与你最有缘分的众生，是最了解你的众生，他们都不相信你、不理解你、不崇拜你，你还能让谁羡慕？还能让谁赞叹呢？

很多人都说：“我对父母、对亲戚不行，但是对外人挺好的，挺慈悲的。”你对家人不行，这说明你没有真正的慈悲心、菩提心，你没有修行。别人还不了解你，所以你能欺骗他。你在外人面前偶尔说几句好话，关心关心、照顾照顾就行了，不用经常装样子，你不是真心的。他现在羡慕你、赞叹你，但是与你在一起的时间长了，肯定会反感你，因为你没做到真心对待他。你就是个装模做样、花言巧语的人，你已经欺骗众生了。哪有这样的菩萨啊！这是一个特别严重的问题。

菩提心一定要发出来。从内心里做个决定：为了救度众生我一定要修持成佛，为了成佛我一定要闻思修行。直到这个念头自然而然地在你的相续中存在，你的菩提心才算发出来了。现在修曼茶罗的时候也是，主要的条件就是发菩提心，在发愿行菩提心的基础上再供修曼茶罗。



3、所修曼茶罗的修法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

曼茶罗分为所修的曼茶罗和所供的曼茶罗。所修的曼茶罗是做供养的对境，所供的曼茶罗是做供养时候的供品。

供修曼茶罗的时候要准备曼茶盘。如果有条件就准备两套，一个代表所供的曼茶罗，一个代表所修的曼茶罗。在供修曼茶罗的过程中，所修的曼茶罗一直在佛堂里供着，平时不用动。如果只准备一套曼茶盘，这套曼茶盘就代表所供的曼茶罗，所修的曼茶罗只靠观想也可以。

上等的曼茶盘是金银制成的，中等的是铜类的，下等的是铁板、木板、石头板的。根据自己的条件选择，如果有条件，就用金银的或者铜的，如果条件不允许，也可以用铁板、木板或者比较光滑的石头。曼茶盘共有三层：基盘、中层和顶层摩尼宝珠。曼茶盘上摆放的供堆，上等的用砗磲、玛瑙、珊瑚、水晶等珍宝，中等的用各种药材，下等的用大米、小麦、黄豆、绿豆等粮食。现在有一些仿制的玛瑙、水晶，用这些也能代替真的。

如果家里有佛堂，可以把所修的曼茶罗放在佛堂里。佛堂要收拾干净，自己洗漱完毕后，在佛堂里修曼茶罗。佛像代表佛身，佛经代表佛语，佛塔代表佛意。如果没有佛塔，金刚铃也能代表佛意，一般的佛堂里都应该有这些。如果家里没有佛堂的话，最好准备一个三层的供桌，上层放佛经、佛像、佛塔；中层放所修的曼茶罗；下层放水果、鲜花、香、水等供品。佛像最好是上师开光、装藏的。开光有开光的仪轨，按照仪轨开光的佛像、佛塔、佛经、法器是最殊

胜的，也是最珍贵的。不是谁都能开光的，由真正的大德高僧按照仪轨开光才是最如法的。

佛像供哪一尊都可以，佛经也是。《心经》、《阿弥陀经》、其它密宗的续部，哪部经都行。佛塔也是哪一座都行，舍利塔也行。供品根据自己的条件，在佛堂里外供、内供、密供齐全是最好的，如果不齐全，最起码有八供。这些都是根据自己的条件，如果没有这些条件，不方便也可以不置佛堂，不置供桌，只供一个曼茶盘，其他的只观想就行。关键是心，皈依，发心，这是最基本的条件，完全在心里观想供修曼茶罗也可以。

我们供修曼茶罗的时候，先把所修曼茶罗做好。有两种做法：第一种是，左手拿着曼茶罗的基盘，右手手腕部擦拭曼茶罗的基盘，先顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍。然后把曼茶罗的基盘放在托盘上，把铁围山放在基盘的上面。

第一堆供品摆在基盘的中间，这代表自己的根本上师，形象为莲花生大士。观想所有的传承上师们在根本上师的头顶上面对着我们一层层地坐着。

第二堆供品摆在上师前面，代表本师释迦牟尼佛和十方三世一切诸佛。基盘靠近我们的方向为前。第三堆供品摆在上师右边，代表观音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨等所有的菩萨摩诃萨。

第四堆供品摆在上师左边，代表一切声闻和缘觉。

第五堆供品摆在上师后边，代表一切经典、论典、续部等法宝。

这样，中间是师宝，前面是佛宝，左右是僧宝，后面是法宝，所有的善神护法都围绕着上师三宝。男相的护法面朝外，阻止外边的违缘障碍进入坛城；女相的护法面朝里，守护里面的事业不向外流失。这代表一个完整的皈依境，我们把它作为所修的曼茶罗，作为供养的对境。

还有一种修法。中间的一堆供品观想为毗卢遮那佛，由如来部尊众围绕着。前面的一堆观想为金刚不动佛，由金刚部的尊众围绕着。右边的一堆观想为报身宝生佛，由珍宝部的尊众围绕着。后边一堆观想为无量光佛，由莲花部的尊众围绕着。左边的一堆观想为不空成就佛，由事业部的尊众围绕着。将整个所修的曼茶罗观想为五部佛的坛城，这也是一种修法。

我们修的时候选择哪种方法都可以。所有的坛城里的诸佛菩萨、上师三宝、善神护法都是我们所修的曼茶罗，我们都要顶礼、供养他们，忆念他们的功德，修持他们的成就。我们供修曼茶罗就是为了要获得他们的功德和成就。

观修好以后，把所修曼茶罗供在佛堂里，或者摆在供桌上。佛堂或供桌如果是三层的，就供在第二层，如果不分层，就供在佛菩萨像的前面、供品的后面，也可以跟佛菩萨像摆在一起。以后在修曼茶罗的过程中，平时就不用动它，一直供着。有灰了、脏了的时候可以拿下来擦洗干净，然后重新供。这是所修的曼茶罗。所供的曼茶罗有很多种，在我们这个传承里，有三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗和七堆曼茶罗。

4、三十七堆曼茶罗的修法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们先学习三十七堆曼茶罗。

首先，用左手托着曼茶罗的基盘，然后用右手的手腕部位来擦拭。这个地方有一个智慧脉，通过智慧脉来擦拭曼茶罗，很容易开大智慧。先顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍，有时间可以反复擦，擦越多越好，时间越长越好。擦曼茶罗基盘是擦自己的业障和烦恼。越擦基盘越亮，说明自己的心也越清净，自性光明也逐渐显现，这里有很多不可思议的缘起。所以要认认真真地擦，这也是一种苦行，通过这种方式才能消除一切业障，才能积累福慧资粮。边擦边念百字明、边观想：擦去自己和一切众生往昔所造的所有罪业。擦完以后，把曼茶罗的基盘放在托盘上，再用香水在基盘上涂抹一层。这是供修三十七堆曼茶罗的第一步。



然后安置供堆、念诵仪轨：

嗡班匝波美阿吽
耶南巴达巴旺钦色杰萨耶

（金刚大自在地基）

嗡班匝热客阿吽
协嘉热括耶给果沃威色吽

（外铁围诸山环绕）

热耶嘉波热扁　　（其中妙高须弥山王）

此时右手的拇指和无名指拿着宝石在基盘的上面顺时针地旋绕一圈，最后放在中间，这有两个含义：一是旋绕的时候遣除了三千大千世界里所有的魔障，二是放在中间的宝石代表须弥山的种子。然后把代表铁围山的曼茶罗放在基盘上，接着念：

夏利帕波 （东圣身洲）

同时将第一堆供品放在中间，代表须弥山，再将第二堆供品放在东边，代表东胜身洲。曼茶盘对着自己的方向代表东方。

洛赞沃朗 （南瞻部洲）

将第三堆供品放在南边，代表南瞻部洲。

呢瓦朗秀 （西牛货洲）

将第四堆供品放在西边，代表西牛货洲。

向扎摩年 （北俱卢洲）

将第五堆供品放在北边，代表北俱卢洲。

这是东南西北四大洲，心里这样观想。观想特别重要，这也是一种表法。接着念诵：

利当利帕 （小身洲及圣身洲）

阿雅当阿雅沿 （小拂洲及妙拂洲）

友丹当蓝巧卓 （小行洲及胜道行洲）

扎摩年当扎摩年杰达 （声不美及声不美友洲）

前面是四大洲，这里是八小洲，每一个四大洲都有两个小洲，每两个小洲都摆在四大洲的左右两边。

接着念诵：

仁波其热沃 （众宝山）

须弥山前面、东胜身洲后面的一堆供品代表珍宝

山。

华三杰祥 （如意树）

南瞻部洲后面、须弥山南面的一堆供品代表如意树

多玖瓦 （随欲宝牛）

玛木波洛多 （自然香稻）

这四种珍宝是四大洲所特有的。接着念诵：

括洛仁波切 （金轮宝）

诺沃仁波切 （摩尼宝）

怎摩仁波切 （玉女宝）

伦波仁波切 （大臣宝）

朗波仁波切 （白象宝）

达巧仁波切 （骏马宝）

玛弘仁波切 （将军宝）

得钦波耶温巴 （大藏宝瓶）

这些是轮王七宝加上宝藏瓶一共八种。

接着念诵：

嘎巴玛 （欢喜女）

幢瓦玛 （环串女）

勒　玛 （歌　女）

嘎　玛 （舞　女）

美多玛 （花　女）

德布玛 （香　女）

囊萨玛 （灯明女）

哲恰玛 （涂香女）

这代表八大天女手里拿的供品。接着念诵：

涅　玛 （日）

达　瓦　　　　　　　　　　　　　　（月）

仁波其德　　　　　　　　　　　　（珍宝伞）

效利南巴嘉沃嘉灿　（至极尊贵超胜之表幢）

这样就圆满了，最后把宝顶放在上面，念诵：

拉当美华玖彭森措巴　玛仓瓦美巴德涅真坚匝瓦当　杰巴吉波华丹　喇嘛丹巴南拉　沃瓦杰奥（于中诸天及人所有富乐圆满具备　供献于大恩根本传承具德正士无上诸师）

特吉卓沃敦德义色所　义内辛吉拉德所

（如是供养　为利有情　恳祈纳受　受已　伏乞摄取我等众生于大悲心门中分外加持也）如是愿：

萨耶布其协向美多展

（遍地香涂鲜妙杂花敷）

热[日阿]郎耶涅迪坚巴德

（须弥四洲日月顶庄严）

桑[日阿]央得摩得颇瓦意

（以此所缘诸佛佛土献）

卓根南达央拉秀巴效

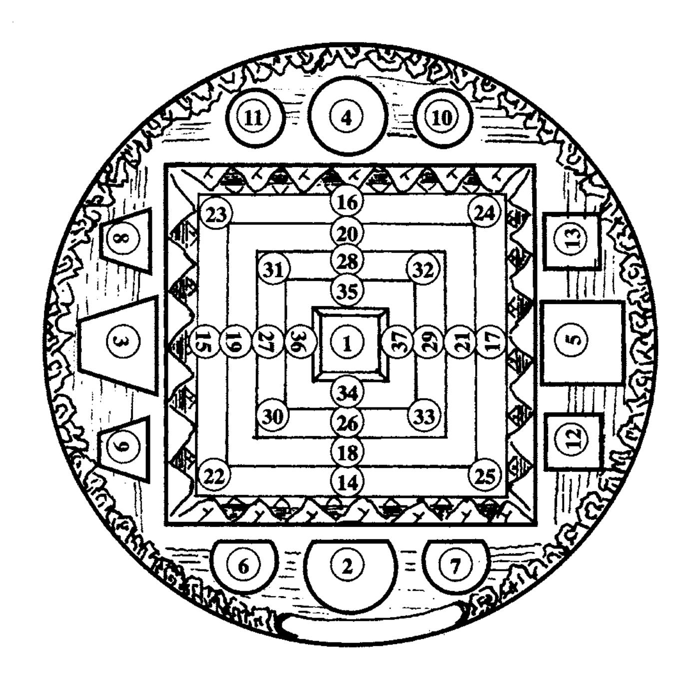
（愿诸众生清净佛刹行）

章格热[日阿]纳曼札波匝美嘎　萨摩札　萨帕[日阿]纳　萨玛耶阿吽

这就是供修三十七堆曼茶罗的仪轨。摆放的供品共是三十七堆，所以叫三十七堆曼茶罗。这里主要是意幻供养，是一种表法，主要是观想将整个三千大千世界所有珍贵稀有、清净美好、悦意善妙的东西，全部供养给诸佛菩萨、上师三宝及一切善神护法。

三十七堆曼茶罗做起来有些复杂，仪轨也比较

长。我们修十万遍曼荼罗的时候，念这个不太方便，但是平时念起来加持特别大，功德也特别大，所以都要做。这也不是很复杂，看看书里的插图、听听光盘，都能学会。

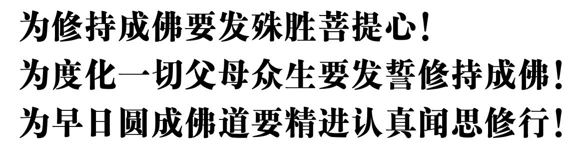


1.中央须弥山王 2.东胜神洲 3.南赡部洲 4.西牛货洲 5.北俱卢洲 6.身洲 7.胜身洲 8.拂洲 9.妙拂洲 10.行洲 11.胜道行洲 12.恶音洲 13.恶音对洲 14.珍宝山 15.如意树 16.如意牛 17.自然稻 18.金轮宝 19.如意宝 20.玉女宝 21.大臣宝 22.大象宝 23.绀马宝 24.将军宝 25.宝藏瓶 26.嬉女 27.鬘女 28.歌女 29.舞女 30.花女 31.香女 32.灯女 33.涂香女 34.日 35.月 36.珍宝伞 37.尊胜幢

三十七堆曼荼罗分布图



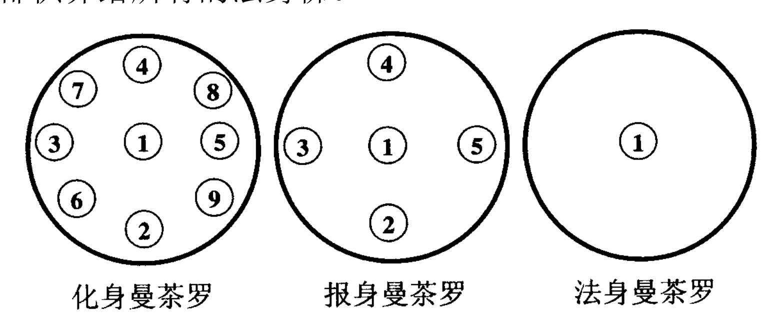
5、三身曼茶罗、七堆曼茶罗的修法


为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的是三身曼茶罗和七堆曼茶罗。

（1）三身曼茶罗

三身曼茶罗也就是化身、报身、法身曼茶罗。供化身曼茶罗的时候，将化身佛整个所化刹土中所有美好清净的东西，都供养给所有的化身佛；供报身曼茶罗的时候，将报身佛整个所化刹土中所有美好清净的东西，都供养给所有的报身佛；供法身曼茶罗的时候，将法身佛整个所化刹土中所有美好清净的东西，都供养给所有的法身佛。



与修三十七堆曼茶罗一样，先用左手拿起曼茶罗的基盘。右手手腕有智慧脉，是代表智慧的，用这个部位来擦拭基盘，会很容易、很快速地开大智慧。只有智慧才能擦净烦恼，这个缘起也有这样的意思。用右手腕部来擦拭曼茶罗的基盘，先顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍，一共擦六次，有时间就反复擦。以无

我的、证悟空性的般若智慧来擦拭业障和烦恼，擦得越久越好，越多越好。越擦基盘越亮、业障越轻、烦恼越少，心里越清净。心地的自然光明逐渐显现，这样我们证悟空性、证悟大圆满的境界就容易了。这也是一种苦行，一种快速消除所有业障、快速积累福慧资粮、快速成就无上佛道的苦行。

随后，把曼茶罗的基盘放在托盘上，开始供三身曼茶罗。

首先供修化身曼茶罗。曼茶盘有大、中、小三个圆盘。最大的圆盘放在基盘上，不要放反了。大圆盘代表整个三千大千世界，看它的时候，就将它观想为三千大千世界。

昨天我们讲过，从须弥山开始，四大洲、八小洲、日、月，一直到梵众天都是一个小世界，一千个这样的小世界称为一个“小千世界”，一千个小千世界是一个“中千世界”，一千个这样的中千世界才是一个“大千世界”。一个三千大千世界里有一百亿个四大洲、一百亿个日月、一百亿座须弥山。整个三千世界有那么多世界、那么多众生，地球只是一个小小的星球。



修化身曼茶罗的时候要摆放九堆供品：

第一堆供品放在基盘的中间，代表整个三千大千世界中部的所有世界。

第二堆供品放在基盘的东边，代表整个三千大千世界东部的所有世界。

第三堆供品放在基盘的南边，代表整个三千大千世界南部的所有世界。

以此类推，其他六堆供品分别放在曼茶罗基盘的西方、北方、东南、东北、西南、西北，各代表三千大千世界这六个方向的所有世界。每个方向都有无数的世界，修的时候心里也要这样观想。中部和周围八个方向的所有供品，代表整个三千大千世界，一个三千大千世界是一尊化身佛的所化刹土，这里所有的珍贵稀有、清净美好的东西都供养给所有的化身佛、菩萨摩诃萨。

然后供修报身曼茶罗。第二个圆盘放在化身曼茶罗的上面，代表一切报身佛的刹土。五部佛所有的坛城都在这里，修的时候也要这样观想。

修报身佛曼茶罗的时候要摆放五堆供品：

第一堆供品放在中间，代表毗卢遮那佛的刹土。

第二堆供品放在东边，代表金刚不动佛的刹土。

第三堆供品放在南边，代表宝生佛的刹土。

第四堆供品放在西边，代表无量光佛——阿弥陀佛的刹土，西方极乐世界。

第五堆供品放在北边，代表不空成就佛的刹土。

五部佛的刹土里的供品，表示所有珍贵稀有、美好清净的东西都供养给报身佛、供养给五部诸佛菩萨。还要把自己清净的气脉明点也供养给报身佛、五部佛等一切诸佛菩萨。气脉明点本身是清净的，在我们还是凡夫的时候不清净，成佛了就清净了。然后念诵供养仪轨：

嗡阿吽

法界等性法身净刹土

自现不灭报身五佛刹

周遍化身刹界诸庄严

普贤大乐供云而奉献

嗡 舃那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎 萨帕舃那萨玛耶阿吽

最后供修法身曼茶罗。把最小的圆盘放在报身曼茶罗的上面，代表法身佛的刹土。此刹土是由没有分别的平等心建立起来的，法界光明就是法身佛的世界，法身佛的刹土也是一切诸佛的本性。

在小圆盘上摆放一堆供品，观想将法身佛刹土里，所有平等清净、庄严美好的东西都供养给法身佛，包括自己的清净心和清净的本性。最上面的是宝顶。

供法身曼茶罗的时候，法身佛、法身佛的刹土和我们的心性都是一体的。应该把自己的心进入本初的状态，安住在法界当中，安住在自然光明当中。这是最殊胜的，也是最高境界的曼茶罗。修化身、报身曼茶罗的时候已经很高了，到修法身曼茶罗的时候就是最高的了。这三层代表三身佛的曼茶罗，也就是三身佛所有的刹土，一切供品都在这里，供养给三身佛。



（2）七堆曼茶罗

和三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗不一样，修七堆曼茶罗只用一个基盘，不用另外两个圆盘。首先，左手拿着基盘，用右手腕擦拭基盘。先顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍。这个步骤和修三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗一样。然后，在基盘上涂抹一层香水，再摆放七堆供品。曼茶罗盘对着自己的方向代表东方。

第一堆供品，放在中间，代表须弥山；

第二堆供品，放在东方，代表东胜身州；

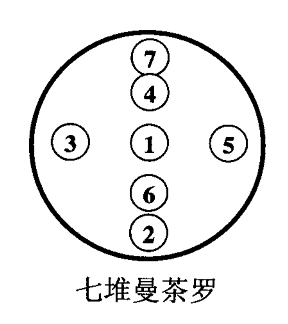
第三堆供品，放在南方，代表南瞻部洲；

第四堆供品，放在西方，代表西牛货洲；

第五堆供品，放在北方，代表北俱泸州；

第六堆供品，放在须弥山和东胜身州中间，代表日轮；

第七堆供品，放在西牛货洲的后面，代表月轮。



七堆曼茶罗

七堆曼茶罗的仪轨是：

萨耶布其协向美多展　　（遍地香涂鲜妙杂花敷）

热[日阿]朗耶涅迪坚巴德　　（须弥四洲日月顶庄严）

桑吉央德摩得颇瓦意　　（以此所缘诸佛佛土献）

卓根南达央拉秀巴效　　（愿诸众生清净佛刹行）

章格热[日阿]纳曼札波匝美嘎萨摩札萨帕[日阿]纳萨玛耶阿吽

边念边供，边念边擦，手里握着供品，顺时针、逆时针各擦三次，供七堆，这是一遍。

然后再顺时针、逆时针各擦三遍，念诵仪轨、摆放供堆，反复地这样供修。我们平时修五加行的时候，曼茶罗要修十万遍，主要是修七堆曼茶罗。供

三十七堆曼茶罗比较复杂，仪轨也长，三身曼茶罗容易一些。七堆曼茶罗最方便，仪轨只有四句，还有一个供曼茶罗的咒，共五句，几秒钟就能修完一遍。

曼茶罗的修法我们已经学习好几天了，在百日共修里为了大家都能学会、都能记住，所以讲得比较详细。有的法师讲法只讲一两天，很多人都很珍惜，但是好多东西不是一两天就能讲完的，只有经过漫长的闻思修行才能领会。

（3）观想修习曼茶罗

为了成佛，我们要通过曼茶罗的修法来快速圆满福慧资粮。如果家里没有佛堂，或者没有条件、没有时间请曼茶盘和供品，也不要太执着这些，可以在日常生活工作中修。我们操作的曼茶罗和供品是一种表法，是外在的，关键是内在的曼茶罗——观想。所修的曼茶罗是供养的对境——一切上师三宝、善神护法。所供的曼茶罗是这些供品：整个三千大千世界、三身佛刹土中所有珍贵稀有、清净美好的东西，包括自己的身体、财产和所积的功德都供养给上师三宝和一切善神护法。



这些都可以用心来观想，观想一遍，就是修一遍曼茶罗，随时随地都可以，心里观想一秒钟就行，在几秒钟、十分钟里能修持很多次曼茶罗，很方便，这是积福最好的方法。如果你连这个都做不到，那就没办法了。

如果有条件，在固定的时间、地点，按照仪轨修是最好的。家里有佛堂就在佛堂里修；如果没有佛堂，可以单独布置一个三层的供桌，摆上佛像、佛

经、佛塔，和所修的曼茶罗，再摆香、水、花、水果等供品，所修的曼茶罗也要摆在供品里。摆上供品，上香、磕头，然后坐下，开始做所修的曼茶罗。做完以后供在佛堂上，平时不用动，弄脏了，就清洗干净重新供上，这是做供养的对境，代表一切诸佛的坛城。接着做所供的曼茶罗，供哪一种都可以。在佛堂里，可以供一遍三十七堆曼茶罗，接着供七堆曼茶罗，边念边擦、边念边供，反复做，仪轨熟悉了就很快。供七堆曼茶罗的时候也可以不念仪轨，因为刚开始修三十七堆曼茶罗的时候已经念完了。第二天也是反复这样做。

不是都想得到福报、想发财吗？我们不是为了发财才修曼茶罗的，但是好好地修曼茶罗，财自然而然就能发。现在有些学佛人，只知道求，不知道修，命中有财才能发，命中没有，从哪里发？财富也是一种福报，求不来，追不来，都是修来的。修曼茶罗是积累福慧资粮的方法，福德、智慧都有了，才能解脱，才能成佛。在社会上也是，你有世间的福报了，日子才能过好。福报修成了，往往会得到出乎意料的财富，“天上掉馅饼”这样的事也会有。一定要好好地修曼茶罗，这些都是学佛修行，都应该学会，以后有时间也尽量供一供，这是积福最好的方法。

6、供修曼茶罗的必要性

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

现在很多人站在佛的境界，认为没有什么可供的，也没有什么可修的，然后也不供佛了，也不念佛了。但是你看看自己，是否达到没有佛、没有凡夫，没有涅槃、没有轮回的境界？如果没有达到那个境界的话，你还是一个凡夫，你还是有西方极乐世界、有轮回的分别，你就还需要修这些。

如果家里有条件，就应该设佛堂、供佛像。佛堂代表佛的坛城，是佛住的地方。有没有住的地方对佛来说无所谓，但是你自己没有住的地方行吗？如果你不在乎没有房子住，住山洞也行、睡大道也行，真正达到那个境界的时候，你家里可以不设佛堂。如果你还是愿意住在别墅里，不愿意住在马路上的时候，你还是有烦恼、还是有分别。没有烦恼和分别那是佛的境界，你还没有达到佛的境界，你不能站在佛的境界里要求自己。

家里应该设佛堂，请佛、供佛、拜佛、对佛恭敬。就像是别人给你安个家，请你到家里，恭敬供养你，你心里也会高兴。如果你什么都无所谓，没有什么可高兴的，对这些都没有任何分别心的话，你就可以不做了。好好地观察一下自己，你就会发现自己心目当中还是有这些分别念的。别人送你东西、供养你的时候你心里就高兴，别人抢你的东西、占你便宜的时候你就不高兴。既然你还有这个分别念，你就还需要做这些。这个也要看各人的情况，家里没有条件就不要执着那么多，条件允许的情况下，供得越多越好。供的佛越多，说明你对佛的恭敬心越大，佛对你



的加持也越大。

有的人找借口，“一尊等于一切嘛，供一尊就行。”你哪有那么高的见解？一尊佛等于一切佛，在你的心目中没有分别吗？真到了心目中没有分别，真正能够证悟一尊等于一切的道理，你真正修到那个境界的时候就可以了。

你还没有懂那个道理，只是说说而已。没有弄懂其中的含义、也根本没有达到那个境界之前别说这些，这都是诽谤佛法，都是造业，这都是带因果的。因为那是你跟别人学的，并不是你自己懂得的道理。等到你真正证悟了这个道理的时候，你已经开悟、证悟了。

供佛像、佛经、佛塔都行。佛在世的时候亲口说：将来佛像代表佛的身，佛经代表佛的语，佛塔代表佛的意。佛像、佛经、佛塔是代表佛的身、语、意。所以恭敬它们、供养它们是代表恭敬、供养佛的身语意。除了佛像、佛经、佛塔，其他代表佛、代表佛的事业、代表佛的清净的圣物都可以供。凡是能代表佛的功德的、能代表上师三宝的东西都是我们恭敬、供养的对境。能做到的就要实际去做，不能仅仅靠观想。

供曼茶罗的时候，一定要干干净净的供，供品也要摆整整齐齐的，看起来要整洁、庄严。平时在佛堂里也是这样供。在佛的境界里没有什么干净与不干净、整齐与不整齐的，没有这些分别。但是，如果对你来说，美好的事物和破烂的垃圾没有什么区别，一样能吃，一样能用，你真正达到这个不垢不净的境

界，那你就是个大成就者了，你可以随便，可以不讲卫生。如果你还没有修到那个境界，就一定要干干净净、整整齐齐地做供养。

关键看你自己的心，自己觉得干净、清净就可以供。自己觉得不干净、不清净的东西就不能供，这是对佛的不恭敬、对佛的轻视。要按照自己的境界来做这些，不能按照佛的境界来要求自己，否则这都是过失。现在讲究多，“梨不能供，这个不能供，那个不能供……”这不是有依据的说法。

有的人会说空，这个也“空”，那个也“空”，一切都是“空”。又说“没有什么可求的，也没有什么可得的，无求无得。”在佛的境界中是这样的，在你的境界中是吗？如果在你的心目中没有什么可求可得的，那在你的境界中也肯定没有因果了。那么，别人打你的时候疼不疼？如果疼，你还要受因果，打你就是因，疼就是果。

现在汉地很多人都学禅宗里的那些境界。禅宗的见解特别高，都是佛菩萨的见解。很多人不相信因果，“没有什么因果啊！”“没有什么杀生，谁杀的？杀了什么？怎么杀的？这都是空的，我现在都空了。”都空了就什么都没有了，你还修什么呢？那你跟石头、木头也没有什么区别了。你一天不吃饿不饿？你没吃就饿，吃了就饱，这也是因果。站在佛的境界里说，轻视因果，也是不可能的。见解越高，取舍因果的行为越细，不可能不取舍因果，不可能没有因果。



一定要观想。现在很多人都是“无想啊，还观

什么想啊，观想不是着相嘛。”你真正达到那个无相了？无相也不是没有相，空不离相，相不离空。“空即是色，色即是空”，这是什么道理？空不离开色，色不离开空，这两个是一体的。相本身是空，但是空也不离开相。什么叫着相？分别、执着，这是着相。执着是什么意思？相的性是空，你不懂这个道理，认为相的性也是存在、实在、真有的，你就是执着它了。有执着就有分别，这叫着相。

有些人还说：“佛无处不在，还用在固定的位置上观几尊佛吗？”“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”但是你有这么高的见解吗？你的修行有这么高的成就吗？你达到了每时每刻都是修行吗？佛是无处不在的，你看见了吗？如果你真正达到那个境界了，不观想也行。

真正有了空性的见解，才可以说那些话，否则是会带因果的。这个因果不是一般的因果，跟杀害了几条命不一样，杀害了几条命也是罪过，但是没那么大的罪过。你诽谤佛法了，轻视因果了，等于破坏了法界，破坏了佛性，这个罪过是最大的！这种人将来要堕落地狱——最惨的那个地狱，金刚地狱。

供佛，自己尽心尽力就行。如果有这个条件，就一定要请佛、供佛，如理如法地修曼茶罗。如果没有这些条件，时间也不允许，也可以在日常的生活中修曼茶罗：观想把三千大千世界里所有珍贵稀有、清净美好的东西，都毫无保留地供养给诸佛菩萨、上师三宝、善神护法。每时每刻都看住自己的心，管好自己的心，这就是修行。念念不忘上师三宝的功德，念念

不忘父母众生的恩德，念念不忘如理如法地修行。如果你有这三个念念不忘，解脱、成佛不会有问题。

7、修福与布施

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们不能只知道消福，不知道积福。如果我们没有慈悲心、没有菩提心，一直在贪嗔痴慢疑的状态中吃喝玩乐，这一切都是在造业，都是在减福。等到福报穷尽，业力现前，我们只能堕落恶趣，再也没有解脱的机会。

没有积福，天天奔忙也发不了财。有人说："钱是我自己做生意、自己工作挣来的。"实际上，这都是你以前种的因，修过的福报都存在你的阿赖耶识中。做生意、工作只是一种缘，因缘具足而且成熟的时候，才会得果。



我们也可以享受福报，但是不能浪费福报。浪费自己的时间、财产、功德和一些好的机缘，都是浪费福报。你所得到的、所享用的、所占有的这些，都是自己的福报，不能浪费。很多人都认为这是别人的、是公家的，就随便用、随便花，一点点也不在乎。殊不知你有这样使用的权利，也是你生生世世修来的福报。随便浪费别人的、公家的财产就是在浪费自己的福报。这个道理一定要清楚。在寺院里也是，所有财物都是十方的供养，如果随便吃、随便扔、随便用就

是消耗自己的福报。

有的学佛人知道节俭，不敢浪费东西。烂了、坏了的东西也吃，吃这些对身体肯定是不好的。我们可以把它们扔掉，布施给其他的众生。

念咒语，念佛号，发一个清净心，发一个好愿，愿这些都能够变成其他众生所需要的东西，让他们得到。还有我们的唾液、排泄物，对我们来说都是特别脏的东西，但是很多众生喜欢，他们可以吃、可以用，尤其是饿鬼道的众生，他们只有这样的福报。

有这样一个故事：一个饿鬼一直没有得到吃的东西，有一天，他终于得到一点点痰，因为有个修行比较好的比丘吐痰的时候发了慈悲心，这样他的痰就变成了饿鬼的食物。饿鬼得到了痰，但是还舍不得吃，想留给他的孩子们。我们修金刚萨埵除障法的仪轨里也有：我们排出来的脏东西都是业障、魔障、罪障，形象上也是脓血、小含生、烟气，但是这都可以布施给那些冤亲债主，也能变成他们喜欢的东西。

我们扔剩饭菜、变质的食物，吐痰的时候，先念一遍“嗡阿吽”。“嗡阿吽”代表一切诸佛的身口意：“嗡”能清净；“阿”能增长；“吽”能变化。我们所布施的这些东西，一念“嗡”的时候，通过诸佛身的加持，不清净的东西都能变为清净；一念“阿”的时候，通过诸佛口的加持，就能遍满整个虚空。我们所布施的东西原本非常少、不圆满，但是一念“吽”的时候，通过诸佛意的加持，都能变成冤亲债主需要、喜欢的东西。所以只要我们发一个清净心，我们扔掉的东西，就能利益很多众生。

该花的花，该用的用。有的人贪心、吝啬心特别强，什么也舍不得，属于自己的东西也舍不得吃、舍不得用、舍不得花。这种人不可能发财，暂时发财也留不住，肯定会越来越穷。如果不能很好地利用这些财富，留着它有什么用？吝啬心那么强，活着就会变成饿鬼。人间也有饿鬼，就是跟饿鬼特别相似的人。正道来的东西会去正道，邪道来的东西会去邪道。

没有吝啬心、没有贪心的人肯定能发财。福报是修来的，不是追来、求来的。消除业障、积累福慧的方法佛已经告诉我们了，传承上师们，尤其是华智仁波切已经传给我们了。金刚萨埵除障法、曼茶罗修法，这些修法功德那么大，我们那么需要，还不修持、还不精进，难道这还不是愚痴吗？！没有希求正法的心，这么好的机会和缘分还不珍惜，什么时候才能成就解脱？别学了，没有用，浪费时间，还是混日子吧！

现在这些人就是混日子，不是过日子。天天吃喝玩乐，刺激自己。吃了、喝了、玩了以后，内心还是那么空虚、肮脏、复杂，还有那么多的烦恼和痛苦，这是享受吗？如果会吃、会喝、会玩也可以。如果你不会，就不要这样，那是造业，有严重的后果。没有修行的人不会吃、不会喝、不会玩，他的吃喝玩乐都是造业，都是消福。有修行的人吃喝玩乐才是真正的享受，才有功德，他的福报会越来越大，内心会越来越清净自在，功德和智慧也会越来越圆满。

心里不能忘记修持，随时随地可以修，随时随地都能积福。持是心里持，仅仅是嘴里念没有什么用，



都是表面上的。你的内心那么复杂、那么肮脏，这就是没有修行。有的人不说那些好听的话，但是他的内心是那么善良、那么清净，心态那么稳定，那他就是个善良的人，是个真正有修行的人。

修行的路程很漫长，必定要经过很多磨难，你要看看自己能不能过这些关？我们很多人的心像春天的天空一样，变化特别快，喜欢胡思乱想，到处挑毛病。实际上根本没有这些事，都是自己找来的。别在乎这些，好也会变，坏也会变，都没有恒常的。有时候会感觉状态好，有时候会感觉不好；有时候自己觉得没有烦恼了，很有成绩似的，有时候又会觉得自己烦恼分别特别多，又没有自信了。这都是暂时的，什么也不算，不要去执着这些。

不经过磨难不可能成佛，有佛就有魔，有魔才有佛。一切如来叫“出有坏”。出，超出了三界轮回；有，有五种圆满的智慧；坏，破坏了四种魔力。经过魔，才能破这个魔，你能够破坏这四种魔力，就彻底成佛了。释迦牟尼佛快要成佛的时候，还有那么多磨难、那么多魔障，我们刚起步的时候肯定有啊！遇到境界了，不能手忙脚乱，不能胡思乱想，只要你虔诚地祈祷上师三宝，一切魔都会被战胜。

有的人一遇到境界就没有信心了，“唉，我是个凡夫，还是不行，轮回就轮回吧，下地狱就下地狱吧！”哪有那么容易啊？我们现在偶尔辛苦一些、饿了一天、冻了一宿都受不了，那傍生的痛苦、饿鬼的痛苦、地狱的痛苦我们怎么去承受？！现在说起来很容易、挺有勇气似的，等到那个时候机缘成熟了，那

么巨大的痛苦，你受不了也得受，承担不了也得承担。

8、最殊胜的布施是法布施

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

每天在讲法之前，我除了念这三句提醒大家发心以外，我用藏文念的这些你们也应该知道。

第一个四句是一心顶礼我们的本师释迦牟尼佛；

第二个四句是一心顶礼莲花生大士；

第三个四句是一心顶礼龙钦巴大士，也就是无垢光尊者；

第四个四句是一心顶礼麦彭仁波切；

第五个四句是一心顶礼大恩上师晋美彭措法王；

第六个四句是一心顶礼一切具德上师；

第七个四句是邀请一切有形无形的众生来听我讲经说法；



第八个四句是我用各种不同的语言来为各类不同的众生讲经说法。

你们闻法的时候应该这样祈祷。我以前闻法、讲经、辩论、写书的时候也是祈祷这些。这里的顶礼不是一般的顶礼，是一种感恩的顶礼。从功德上来讲，十方三世一切诸佛都是一样的，但是恩德却不一样。

对我们来说，释迦牟尼佛的恩德是最大的，超过了一切诸佛。我们在释迦牟尼佛的教法下才有了闻思

修行，有了解脱成佛的机会和缘分，所以我们第一个要顶礼本师释迦牟尼佛。

第二个是莲花生大士。莲花生大士弘法之前，世间就有密法，但是特别秘密，从莲花生大士开始密法才公开弘扬。如果没有莲花生大士，我们不可能遇到无上密法，也不可能有修持无上密法的机会和因缘。莲花生大士对我的恩德特别大，我特别感恩莲花生大士。

龙钦巴大士和麦彭仁波切两位尊者对藏传佛教、尤其是对红教宁玛派的贡献特别大，他们写过很多书，主要是弘扬密法。其内容详尽明了，浅显易懂，通过这些书我才能证悟密法的道理。在我学习修行的过程中，龙钦巴大士和麦彭仁波切对我的恩德也非常大，我也是感恩地顶礼，无论什么时候、无论做什么事情都会祈祷他们。

第三个是我的上师。我也有很多传承上师和灌顶上师，但是其中对我最有恩德的上师是晋美彭措法王，所以无论什么时候我都会恭敬顶礼他。我祈祷、顶礼本师释迦牟尼佛、莲花生大士、龙钦巴大士、麦彭仁波切和自己的根本上师，是因为他们对我的恩情特别大，比哪一尊佛、哪一位上师都大，这是一种感恩的心，不是分别心。

上师三宝对自己的恩德无论什么时候都不能忘记。不仅仅是不忘记，而且还要有报恩的心，要尽心尽力、全力以赴地报答这些恩情。我什么时候才能报答这些恩德呢？只有弘扬佛法、救度众生，才能回报，因为这正是他们对我最大的期望和心愿。所以我

发心发愿，自己有多大的能力就用多大的能力弘扬佛法，自己有多大的力量，就尽多大的力量去救度众生。我现在闻法、讲法、辩经、写书，这也是对他们的报恩。

我以前也发过心、发过愿，今天也是这样发心发愿：终我自己的一生，尽我所有的一切乃至生命，来报答上师三宝对我的恩德！

佛已经将脱离痛苦的方法教给我们了，我们按照佛的要求去做；再把这个方法告诉别人，也让别人这样去做，这叫弘扬佛法、救度众生，哪怕能救度一两个人也行。有的法师讲法要有百人以上、千人以上甚至万人以上才讲，几十个人就不讲。我没有这个要求，一个人也行，两三个人也行。佛陀最开始传法的时候也只有五个人。

我只有一个要求：只要你们有希求正法的心。如果没有，讲多少也没有用，你也不会去修。我们每个人都一样，能帮助一个、能救度一个众生也行，不能轻易地放弃每一个救度众生的机会。



遇到那些蚂蚁、蟑螂、蚊子、苍蝇之类的小动物的时候，给它们发一个慈悲心，念佛号、念咒语，回向发愿，在它的相续中种下善根。这也是弘扬佛法，这也是救度众生，这些谁都能做到。放生也一样也不是要拿很多很多钱，一块钱、一毛钱也行，能救度一个生命也行。每一个人都能弘扬佛法，每一个人都能救度众生，关键是你做不做，只要想做就一定能做到。如果做了，就是弘扬佛法，就能救度众生。

法布施是最大的布施，其次是无畏布施，最低的

是财布施。对于真正有智慧的人、真正懂价值的人来说，自己的功德、自己所种的善根、自己所积的福德是最珍贵的东西。生命是第二，财产是第三。把这些最珍贵的东西回向给众生，这是最大的布施，也是最大的供养。

对于很多凡夫、愚痴的人来说，财产第一，生命第二，功德第三。一说“把自己所修的功德回向给一切众生”“把我的功德回向给你”，都特别大方、特别舍得。功德回向，行；善根回向，行；福德回向，行；一点点也不在乎，也没有一点点吝啬心、贪心。一说“献出生命”就难了，一说“献出财产”，就更难了。因为在很多人眼里，财产是最重要的，一分钱、一块钱都舍不得，一提这个心里特别在乎，就不大方了，这是愚痴，不懂价值。

当你真正懂得了功德的价值还能舍得的时候，这才是真正大方的人，才是真正的大菩萨。大菩萨是一地以上的菩萨。一地以下的菩萨都舍不得自己的功德、福德和善根，但是我们这些凡夫最舍得这些。

今天是平安夜，明天是圣诞节，这是整个世界最大的节日。每年有各种节日，别人怎么过节我们不管，我们就这么过：每个人都发一颗好心、发一个好愿，这就等于过节了。愿力不可思议。我们都是学佛修行人，吃喝玩乐不是过节，没有什么意义。

我们这几天主要学习的是曼茶罗的修法，通过这种方法才能快速圆满福慧资粮。我们今生有这个缘分、有这个机会遇见这么殊胜的法，一定要珍惜，要好好地学，好好地修曼茶罗。我们随时都可以修曼茶

罗，不会耽误工作，也不会影响生活，重要的是观想。在心里想：将整个三千大千世界里所有美好清净的东西都供养给一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法，就可以了，这就是修曼茶罗。就这么简单，谁都能做到，关键在于你去不去做。

9、古萨里的修法（1）

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习古萨里的修法。它是曼茶罗修法的分支，也是一种很殊胜的积累福慧资粮的方法。我们主要修的是曼茶罗，至于是否修持古萨里，可以根据自己的意愿来选择。

“古萨里”按藏语也可以说成是“格萨里”，是乞丐的意思。这里的乞丐，可以说是一般的乞丐修行者，不一定是指那些大德高僧。他们没有什么可供养、可布施的，只有把自己的身体供养给诸佛菩萨、善神护法，布施给一切鬼魔众生。对乞丐修行者来说，这是一种比较方便的修持方法，所以叫“乞丐修法”，也就是“古萨里”。



不仅仅是乞丐修行者，我们每个人都可以这样修持，也特别需要这种修法。我们来仔细地观察，自己对这个身体有多么地贪爱、执着，我们所做的好多事情都是为了这个身体。这种强烈的爱执心使我们造了那么多恶业，一定要把这些统统地断掉。我们修了这

个法，就能很容易的断除我执和我爱，这是它的殊胜之处。而且，把自己的身体供养给上师三宝、善神护法，布施给鬼神、众生，这也是一种最殊胜的供养和布施。

古萨里具体的修法是这样的，先念诵仪轨：

啪　舍弃爱身执著毁天魔
心识由梵穴出入法界
成忿怒母摧毁死主魔
右持弯刀摧毁烦恼魔
斩断托巴摧毁色蕴魔
左手以事业印持托巴
置于三身人头之灶上
彼中尸身充满三千大界
为阿亢字所融成甘露
以嗡阿吽咒力净增转

然后观想：首先把自己的神识观想为金刚忿怒母，一面二臂，整个身都是黑色的，右手拿着弯刀挥动在空中，左手在胸前托着充满血的灵盖托巴（头盖骨）。她的整个身体是站立的姿态，右脚抬起来，像要跳舞的样子，身上穿戴的都是忿怒的装饰。大家可以看看金刚忿怒母的图片。金刚忿怒母有时候也叫金刚亥母、玛吉黑怒母。

观想自己的神识瞬间变为金刚忿怒母，这时念“啪的”，然后观想自己的神识经过中脉从梵净穴出去到空中，体内已经没有神识、没有心了。这时身体立即倒在地上，变成尸体。这不是一般的尸体，又大、又胖、又壮，特别地滑、特别地嫩，充满了整个三千

大千世界。

然后观想自己的神识——金刚忿怒母，右手拿着弯刀向着尸体的白毫间一指，灵盖骨立即掉下来。金刚忿怒母用左手拿着托巴，放在三个如须弥山一般大的人头做成的灶上，托巴立即变成整个三千大千世界那么大。金刚忿怒母又用弯刀挑起尸体放在托巴里，这时，整个托巴和托巴里面的尸体都变成三千大千世界那么大。我们用凡夫的心来看有点矛盾，这怎么放呢？这都是性空妙有，就是这么不可思议。

《普贤行愿品》里说“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”，这些事情我们根本想象不到。在这里也一样，托巴和尸体都有三千大千世界那么大，金刚忿怒母也能挑起。不要有怀疑心、分别心，这些都是不可思议的，一定要相信这个道理。我们凡夫心什么也做不到，什么也不会，实际上都可以的。佛是无所不知、无所不能、无处不在的。同样，你要深信这些不可思议的道理，不能用自己那么狭窄、不清净的凡夫心来猜测。



刚才说到，三千大千世界那么大的托巴里装着尸体，托巴上方的空中有一个“亢”字，藏文里是倒着的白色“ ཧ ”字。这个字特别像“吽 （ ཧཱུྃ ）”，但是结构有区别。托巴的中间位置的下方有个红色的短“阿（ ཨ ）”，在藏文里是一种符号。观出来以后，开始念仪轨的内容。

刚才我们观想的都是所念的仪轨的内容。最好是边念边观想，如果不太熟悉，先观想再念仪轨也行。

在观修的过程中已经摧毁了四种魔力，慢慢修，

最后你真正摧毁、断掉四种魔力的时候，你就成佛了。

观想自己的神识成为金刚忿怒母离开身体，对身体没有贪爱心了，这个时候摧毁了天魔。我们的神识变成了金刚忿怒母，我们已经摆脱了生死，成为金刚，不生不灭了，没有死，这个时候摧毁了死魔。

金刚忿怒母跳金刚舞时，右手挥动着弯刀，这个时候摧毁了烦恼魔。

最后挥舞弯刀指向尸体的白毫间，头盖骨和尸体已经断开了，这个时候摧毁了色蕴魔。

前边的仪轨念完了，然后念“嗡阿吽”。边念边观想：托巴的下面的短“阿”燃烧着烈火，接触了托巴，温暖了托巴里的尸体。尸体的自性是甘露，托巴里的尸体一遇到温暖就融化了，自性甘露渐渐沸腾，里面不清净的东西变成气泡蒸腾出去，留下的都是清净的甘露。上面的蒸汽接触到空中的“亢”字，“亢”字本性也是甘露，接触蒸汽变热以后，源源不断降下甘露，都融入托巴的甘露里。最后“亢”字变成光，整个“亢”字融入托巴的甘露里，托巴里的甘露和“亢”字融成一体了。

边念“嗡阿吽”边观想。“嗡”是变成清净的；“阿”是增多；“吽”是托巴里的甘露变成一切所需要的东西。“嗡阿吽”三个字代表着诸佛菩萨身口意，尸体融化成的甘露通过加持也变成不可思议的东西了。这就是我们所准备的供品布施物。接着要做供养和布施。

10、古萨里的修法（2）

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

供养的时候，要观想供养的对境：托巴上面的宝座上端坐着自己的根本上师，托巴上方最高的位置有一切传承上师和所有的上师们；中间的位置上有所有的佛菩萨、本尊，最下面对着托巴的空中有世间、出世间的一切护法——包括这些地神、天神、水神等。托巴下面的地面上，有所有的鬼魔，再下面有一切六道众生，包括自己的怨亲债主、家亲眷属。这都是我们做供养的对境，也是布施的对境。然后念诵仪轨：

嗡阿吽
啪 上供满足对境贵客意
圆满资粮获胜共悉地
下施令众欢喜清宿债
尤令作害魔种悉饱足
息灭病魔障碍消法界
摧毁一切恶缘及我执
一切能供所供及供境
本性无改大圆满中阿



心里观想：上师们、佛菩萨、本尊、护法们都用舌头来吸饮甘露精华而享用。上师们舌头的形象是空心的金刚管；佛菩萨、本尊们舌头的形象是空心的法器——法轮、金刚杵、金刚结、金刚十字杵等等；护法们的舌头的形象是空心的日光。

这时，诸佛菩萨、上师三宝、一切善神护法都非常满意，自己也圆满了各种资粮，清净了一切业障，也快速获得了共同与不共同的所有成就。尤其是护法感到满意了，就消除了自己修行上的一切障碍，所以在修行上很顺利。这是上供，供的是素斋。

还有下施。下施分素斋和花斋。其他的仪轨里还有黑斋和荤斋，这里没有。

金刚忿怒母——自己的神识，手里拿着智慧的小托巴，舀起大托巴里的甘露向下撒，下面那些饿鬼、鬼魔、六道众生都得到了甘露，都得到了他们想要的东西，感到非常满意、自在，他们的相续中也升起了慈悲心和菩提心，自己所有的宿债和恶缘也都结束了。

这是下施素斋。还有上供花斋，下施花斋。

供花斋时还需要观想：托巴里的蒸汽越来越多、越来越大，幻化出很多不可思议的供品，八吉祥徽、轮王七宝、花、灯……所有的供品都具足。将这些供养给上师三宝、本尊、空行、护法，他们都很欢喜，很满意，然后慈悲地加持自己和其他众生，圆满了资粮、清净了业障，失毁的誓言都恢复了、清净了、获得了共同和不共同的成就。这是上供花斋。

下施花斋是托巴里所有的蒸汽都变成雨，降给一切众生。变成所有众生、鬼魔、家亲眷属、冤家债主需要的东西，他们需要住的地方就施给住的地方、需要吃的就施给吃的、需要穿的就施给穿的，有什么不具足的都施给他们。他们心满意足了，在相续中也升起了慈悲心和菩提心，都进入佛门，走上正道。

我们每个人从无始劫以来都欠了很多债，这时，所有的债都还清了，与那些众生的宿债都已经了结了，自己也获得了清净、轻松、自在、圆满。

这个时候最好是边念边观想，刚开始观想的时候不熟悉，观想清楚了再念，以后就熟悉了。如果自己的观想能力比较强，能特别娴熟地观出来，那个时候边念边观就行了。供养、布施以后，自己的我执和我爱、分别心和执着心都断掉了，身心都得以清净了。那个时候也可以说是三轮体空，能供、所供、供境都在无缘的境界当中。

能供是做供养的自己、所供是供养的东西、所供养的对境，三轮都在无缘的境界当中，也没有能供、也没有所供、也没有供养的对境，都是性空，都是如幻如梦，没有真相，都没有实体，在那个状态中安坐。这是一个完整的古萨里修法，也是一种断法的修法。断法的修法可以分为外断法、内断法和密断法。

很多瑜伽士专门到那些有妖魔鬼怪的险地去经受考验，经受住考验就成就了，没有经受住就会发疯。其实这些鬼魔都是自心的显现，但是我们降伏不了他们，一有动静内心就跟着动。所以自己要有把握，如果没有把握不能那么做。藏地修这个法的人特别多，有很多人成就，也有很多人失败。这是外断法。

内断法是断除对自己身体的贪爱，把身体供养给诸佛菩萨、供养给鬼神众生。古萨里修法属于内断法。很多人一察觉自己身边有鬼魔，就想念咒驱赶，但是很难，这不是好办法，你很容易被战胜、被伤害。

家家都有鬼神，任何人的身上都有鬼神，我们跟他们也是一种缘分，不是轻易就能分开的，我们不能想逃避甚至想伤害他们。我们把自己的身体、自己的生命布施了，好好地发慈悲心，那些鬼神都是众生，它们都有心、都有灵魂，都会知道你的慈悲。你这样感化他们，他们就会变成你的护法护持你，不会障碍你，不会伤害你。

密断法，是直接用无我的、证悟空性的智慧来断除我执和我爱，这是最殊胜的断法了。现在很多人一听说空性、大圆满、大手印都想直接修。但是这需要根基，需要有足够的资粮。证悟空性说起来容易，真正做起来很难，如果能轻而易举地得到这些，解脱成佛也就没有什么可难的了。

一定要通过这些观想的方法。我们现在是从有相的修法到无相的修法，不经过有相直接修无相很容易修偏，我们很难对付那些烦恼和习气。

这些都是善巧方便，通过这些方法才能成就才能成佛，不要觉得这些很复杂。“我学不会、我修不了。”没有什么复杂的，关键在于你用不用心；只要你用心，一定能修成。如果暂时没有时间也不要紧，这次有传承了，也学会了，可以有时间再修。

我们学习曼茶罗的修法已经是第十天了，今天是最后一天。有的人觉得自己年龄大了，不能修；有的人觉得自己没有文化，不能修；有的人还觉得没有时间，不能修。再没有时间，也不可能没有那点时间；再老、再没有文化，也不可能不会那么简单的内容。所以不要找那么多借口。成佛必须要有足够的福德资

粮和智慧资粮，真有了成佛的决心，没有什么做不到的。

我们天天奔波忙碌，从早到晚都在盘算着怎么才能发财，但是你的相续中没有福报，财从哪里发？没有福报还想发财，只有修曼茶罗积福。这些道理都是佛说的，大藏经、密宗的续部里都有，历代传承上师们也告诉我们了。哪怕仅仅是为了今生的发财也应该修曼茶罗，尽管这个发心动机是最低劣的、最下等的。

饥饿的牦牛吃草的时候，前一口还没有吃完，就会盯着下一口，吃得那么用心、那么急迫，我们学佛修行也应该这样。

精进修行的根源，就是希求正法的心。如果没有希求正法的心，或者希求正法的心不强烈的话，你依止的上师再好，你的本尊再好，你修持的法门再殊胜，跟你也没有什么关系。

但是很多人就是那么虚伪，很多东西都只是大概地了解，学得一点也不透彻。今天修这个，明天修那个，实际上什么也没有修成，在世间法上没有什么成就，在出世间法上也没有什么成就。

不用问别人自己能修成吗，自己最清楚自己，只要你有希求正法的心，就能修成，这是最标准的答案。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！





供曼茶罗小结思考

1、曼茶罗的意思是什么？

2、什么是所修曼茶罗？什么是所供曼茶罗？

3、什么是三千大千世界？

4、什么是三身佛的刹土？

5、什么是古萨里修法？为什么叫古萨里修法？

6、什么是四魔？古萨里修法中是怎样断除四魔的？

（五）上师瑜伽

1、如何观察、依止上师

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

在所有的活法当中，我们选择了学佛修行，这不是一般人能做到的。如果没有大善根、大福报，我们不可能遇到佛法，也不可能有这么好的学佛修行的机会。如果没有大智慧，我们也不可能选择学佛修行的路。我们一定要珍惜这些善根和福慧，珍惜这些修习佛法的条件和机会，不能白白地浪费。

无始劫以来我们都患有贪嗔痴慢疑五毒病，这不是一般的病。患上这些病，我们就会断掉解脱的慧命，会感受轮回的痛苦。这些病一直在伤害我们，让我们死过很多很多次，其它的病再严重，也只能断一条命，而贪嗔痴慢疑的病已经断掉了我们那么多次生命，如果不去治疗它，它还会让我们无数次地死亡。一切痛苦都是贪嗔痴慢疑造成的，我们要了解一切痛苦，并且摆脱它们。



现在是末法时期，越往后魔力越强，佛力越弱，越往后在修行的道路上越没有把握。修行不能一拖再拖，不能怕一切艰难困苦，要决心在今生解脱。不管是修密宗还是修显宗，没有上师和善知识的引导、教

海和窍诀，不可能领悟佛法的真理，不可能有任何的成就。现在很多人都以为自己很有知识、很有智慧，觉得不用靠别人，自己就能修成，实际上这是不可能的。就像你想要去一个陌生的地方必须要有一个向导，这样才能顺利、快速地到达目的地。修行是生生世世脱离苦海的大事，更需要一个在修行上有证悟的人的引领与指导。否则，自己摸索，道听途说、盲修瞎炼，这样会让你轻易地失去今生解脱的机会。

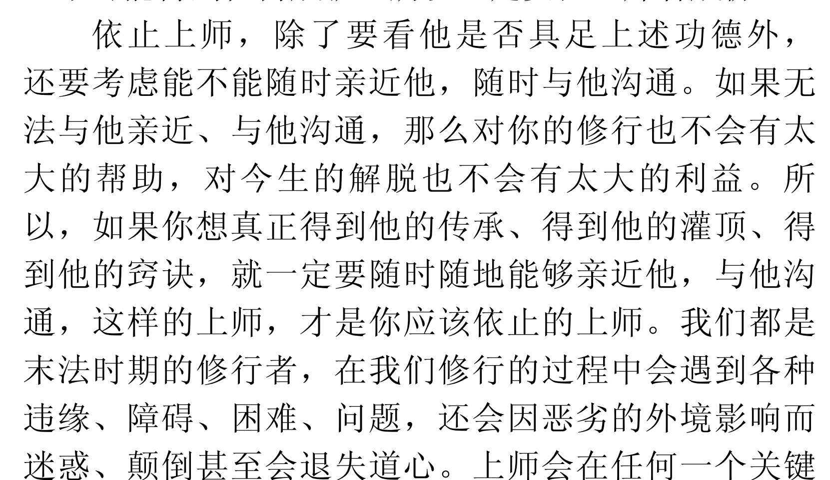
阿难尊者曾经问世尊："在修行的过程中，是不是大部分成就都来自于上师？"世尊回答说："不，不是大部分，而是全部。"诸佛菩萨都是通过上师的窍诀而成就的。一个人修行所得的所有成就，全部来自于上师的窍诀和加持，没有上师不可能有任何成就，不可能有任何机会解脱。就好比一个病入膏肓的人想要痊愈，必须要依靠一个良医才能挽救生命一样，所以想彻底解脱必须要依止上师。对一个真正渴望解脱的人来说，依止一个具德的上师是十分重要的。

那么究竟怎样依止上师呢？首先要观察、选择上师，然后如理如法地依止上师，最后修持上师的意行。依止上师之前一定要耐心，要用智慧去识别真伪，不能随随便便地依止。如果不经过观察，盲目地依止了一个普通人做上师，那么一生当中无论怎样努力、怎样精进，都不可能得到任何的成就，只会白白地浪费了珍宝般的人生。如果依止了邪师、魔师、骗子师，不仅得不到解脱，甚至还会与他一同堕落金刚地狱。这都是佛说的话，我代佛提醒你们，你们也可

以去查看佛经。

末法时期，很多恶知识特别善于伪装成善知识来欺骗、迷惑众生。有的是魔化现的上师，有的是普通人骗钱财，有的是凡夫自称是活佛、菩萨再来。在藏地没有那么多活佛、法王、空行母，在汉地却有这么多，哪来的？一定要观察，不要盲目地依止。但是在你们看不出来是好是坏、是真是假的时候，也不要妄加评论，自己默默地观察就行了。

一个具德的上师，一定具有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的传承，一定有圆满的灌顶、殊胜的窍诀、清净的戒律和摄受弟子的能力，他不是一般的、普通的人。你只要仔细、认真、慢慢地观察他，就能得出结论。一个具德的、具足法相的上师，他就是佛，你一定要把他当作佛。你把他当作佛，然后恭敬他、亲近他，你就是恭敬佛、亲近佛。如果你把他当作凡夫，然后恭敬、亲近他，不可能得到任何加持，也不可能得到任何成就。所以一定要把上师看成佛。



依止上师，除了要看他是否具足上述功德外，还要考虑能不能随时亲近他，随时与他沟通。如果无法与他亲近、与他沟通，那么对你的修行也不会有太大的帮助，对今生的解脱也不会有太大的利益。所以，如果你想真正得到他的传承、得到他的灌顶、得到他的窍诀，就一定要随时随地能够亲近他，与他沟通，这样的上师，才是你应该依止的上师。我们都是末法时期的修行者，在我们修行的过程中会遇到各种违缘、障碍、困难、问题，还会因恶劣的外境影响而迷惑、颠倒甚至会退失道心。上师会在任何一个关键

的时刻，随时随地的关照你、帮助你、提醒你、指点你、鼓励你、引导你，让你不偏离修持正道。如果你遇到了违缘、障碍的时候却找不到他，就有危险了，所以你依止的上师一定是能够随时亲近的。

在不断的沟通过程中，他能根据你的情况给你传承、灌顶和窍诀。这都不是随随便便给的，要看你修行的层次、程度，在你需要传承的时候给你传承，在你需要灌顶的时候给你灌顶，在你需要窍诀的时候会给你窍诀。那些历代传承上师们，都是在漫长的时间里亲近、依止上师，最后才得到窍诀的。

所以，你依止的上师要具足两个条件：第一、他是个具德的上师；第二、你能随时亲近他，能随时与他沟通。这两个都特别重要。依据这两个条件来认真观察，观察好了，就可以依止他了。依止上师也是有方法的。不如理如法地依止，不仅得不到加持，甚至还有罪过。那么怎样才是正确地依止上师呢？其中最重要的是，你要将上师视为佛。事实上，上师是三世诸佛的总体，是佛陀为度化众生而示现的凡夫相。我们本性清净，都是佛。但凡夫是迷而不觉，上师是觉而不迷，他已经觉悟了、已经证得了、已经成佛了。成佛以后，有法身、报身、化身，他也是佛的一种化身，为了度化众生而示现的凡夫相。只有把上师视为佛了，才能得到佛力的加持。如果你将他视为菩萨，就能得到菩萨的加持。本来他是佛，你却将他视为凡夫，你只能得到凡夫的加持，得到眼前暂时的利益。

作为一个凡夫，你根本无法想象上师的加持力量有多大。可以这样说，上师无处不在、无所不知、无

所不能。在修行的过程中，如果出现违缘、障碍时，只要猛厉祈祷上师、真正依靠上师，所有的违缘、障碍会立即消失。现在很多人就是因为不了解这一点，只依靠自己的力量修行，没能得到佛力的加持，所以解脱的人特别少，这是非常可惜的。

2、依止上师的基本条件——信心与恭敬心

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

在我们修行的过程中，每个人都会因不同的缘分遇到各种上师：有的给你皈依，有的给你传承，有的给你灌顶，有的给你窍诀、令你证悟。这些上师可能是一位，也可能是几位，看自己的缘分。给你传承、灌顶、令你证悟自性、证悟空性、证悟真理的上师是你的三恩根本上师，他是对你最有恩、最有帮助的人。



这样的上师是我们皈依对境的总体——三宝的总体、三本尊的总体、三身的总体。上师是三世诸佛的总体，即其“身为僧众，语为妙法，意为佛陀，总集三宝”，又可以说“身为上师，语为本尊，意为空行，总集三本尊”， 又“身为化身，语为报身，意为法身，总集三身。”上师就是佛、就是法、就是僧，他就是三宝总集。祈祷上师就是祈祷三宝，依止上师就是依止三宝。上师就是法身佛、报身佛、化身佛，他是三身佛的总体。尤其是在密宗续部里讲的三本

尊：上师、本尊、空行，上师语为本尊、意为空行，他是三本尊的总体，一切都是自己的上师。上师是过去诸佛之化现，未来诸佛之源泉，现在诸佛之补处。从慈悲与恩德方面来讲，上师超过了一切诸佛，因为上师摄受了贤劫千佛都不能调伏的我们这些末法时期的可怜众生。佛说“上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。”

有了上师，什么都不用怕，任何事都帮你解决。你把上师当作真正的如意宝，好好地珍惜他，真心地依赖他，虔诚地信任他，他能为你安排一切，也能给你一切。《誓言庄严续》中说：“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜。念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”十万劫中观修本尊不如一刹那忆念上师，念千万咒语不如祈祷一遍上师。所以说上师是一切功德与加持的来源，要想达到功德圆满，必须得到上师的加持，要想得到加持，必须要培养对上师的信心。

信心是一切成就的根本，培养对上师的信心是至关重要的。怎么才能对上师生起真正的、能够得到加持的信心呢？想生起信心就能够生起信心？没那么简单。对上师生起信心也是靠修持得来的。你不仅要了解上师的广大威神的力量，更重要的是了解上师的功德。

上师的慈悲像太阳，无论你美丑善恶，他都一样的温暖你、普照你；上师的胸怀像大海，无论你怎样愚痴颠倒、罪孽深重，他都一样接纳你、包容你；他像一个辛勤的园丁，在你的心中播下解脱的种子，

浇水、施肥、锄草，默默地关爱你的成长；他像一个医术高明的医生，诊断、治疗、清除你身口意中的贪嗔痴三毒；他像一个严厉的父亲，又像一个慈祥的母亲，他视你为自己身上的肉，无论你在地狱还是在人间，他都会寻找你、接引你；他会舍弃自己的一切，包括生命，却永远不会舍弃你。你过去、现在、未来所拥有的所有的幸福与快乐，全部来自于他的加持与恩赐，他比你今生的父母对你的恩情不知要大多少倍。因为有了他，你才能永远地脱离轮回苦海；因为有了他，你才能获得永恒的幸福与安乐。所以说，对上师的恩德哪怕是千万次地献上生命，哪怕是千万次地粉身碎骨，也无法报答他生生世世的救度之恩。当你时时刻刻这样忆念上师的功德与恩德时，你怎么能不泪流满面？你怎能不如法修行？你又怎能不珍惜他呢？

当你时时刻刻这样去思惟上师的功德与恩情时，你就会对上师生起无所怀疑、万分的恭敬以及坚定的信念，同时也会对万事万物生起无所畏惧的勇气。如果上师说“从这个高楼上跳下去”，没有理由、没有原因，就是让你从这跳下去，如果你能毫不怀疑、毫不迟疑地照做的话，才可以说你真正具足了对上师真实无伪的信心。此时就如同打井找到了泉眼，加持就像喷涌而出的泉水，源源不断地进入你的身口意。你的修行会在上师这样的加持下有一个重大的飞跃与突破，甚至在瞬间圆满。

现在很多人都说“我对上师有信心，我对上师信心足。”实际上不可能。如果你真的对上师的信心



足了，那你肯定会证悟。上师不可能随随便便地让你跳楼。当上师知道你的信心足了，也许会让你跳楼，如果你真的跳下去了，也不会有事。从前，帝洛巴让那诺巴跳楼，那诺巴跳了，跳的是九层搂，结果没有什么事，还消除了那么多的业障。帝洛巴很了解那诺巴，知道他对上师的信心特别足。这是非常少有的事情，对我们来说，这是一种表法，对上师的信心足，最准确的界限就是这个。如果上师没有任何原因真的让你跳楼，你不害怕，你知道肯定没有事，你能没有丝毫怀疑地跳下去，那才可以说你对上师的信心足了。这是一面镜子，用这个镜子来照一照自己，看看自己有没有具足的信心，看看自己能不能做到这一点。你心里有把握了，“我一定能”，这样才是对上师有信心了。之前，还是没有具足的信心。

佛法是从恭敬心和信心里得来的。没有恭敬心和信心，你不可能得到任何成就。现在有的人认为自己很有佛法的知识、很有修行、很有智慧似的，如果你对上师三宝没有具足的信心与恭敬心，你不可能得到佛法里讲的任何道理和成就，你得到的只是一般的、普通的学问，属于世间法，不是真正的佛法。自己最清楚自己，好好地观察一下：在身体上、在工作上、在自己日常的生活上有变化、有进步吗？你的烦恼依旧，习气依旧，你真正地学佛了、修行了吗？这说明了什么？说明了你对佛法、对上师三宝没有恭敬心、没有信心，所以你没有得到佛法的利益，你得到的只是世间的小小的学问和利益。

如果你对上师有真正的坚定不移的信心的话，

别的什么也不用修，只修上师瑜伽也能成佛。上师瑜伽就是上师相应法，修习上师的意行，跟上师相应。我们依止上师的时候有三个过程，最后一个就是修习他的意行。修习他的意行就是上师瑜伽，就是跟上师相应。上师瑜伽是所有的修法当中最殊胜的一种修法，世间和出世间所有的成就都来自于上师。修上师瑜伽，最好是他怎么做你也怎么做，他怎么说你也怎么说，他怎么想你也怎么想。刚开始的时候肯定做不到，慢慢地你就能做到了，慢慢地你的身口意就和上师的身口意相应了。最好是把自己的心和上师的智慧融合在一起，把自己的心融入到上师的智慧当中。上师的智慧就是你的本心、就是你的本觉，你把自己的心安住于上师的心当中，安住于上师的智慧、本觉当中，这是最高的、最圆满的禅定。

3、上师瑜伽修法之一

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



修上师瑜伽，需要：第一，观想；第二，迎请；第三，七支供；第四，专心祈祷；第五，受四灌顶；第六，诵持莲师心咒；第七，发愿回向。

（1）观想

修上师瑜伽的时候要观福田，就是观想上师。最初一定要观想，这样才能逐渐达到随时与上师相应的境界。如果对上师有具足的信心，每当见到上师、

听到上师、想到上师的时候就会生起无与伦比的欢喜心，在你的心目中上师跟佛没有任何区别，你有这样具足的信心，就可以直接观想自己的上师。观想在自己的头顶或者前方有一个宝座，在宝座上面有莲花座，莲花座上有日轮垫，日轮垫上有月轮垫，上面坐着自己的上师。

如果你对上师的信心不是特别足，还有上师和佛的分别，觉得除了自己的上师以外还有佛，觉得佛比上师更好，你可以把自己上师的形相观为莲花生大士或是其它的本尊，或者是你最有信心的佛菩萨。我们法本里用的是宁提派的仪轨，所以观的是莲花生大士。按照法本里的仪轨，要把自己观想成益西措嘉空行母，形相为金刚瑜伽母，如果你禅定的功夫特别高、有娴熟的观想能力的话，这样观比较好，这里有很多缘起。如果没有这个能力，你就平平常常地坐着也行。

在金刚萨埵除障法里，一尊金刚萨埵佛代表一切，本体就是自己的根本上师。在皈依境里本体也是自己的根本上师，形相为莲花生大士，其它的那些上师们都叠坐在自己的根本上师头顶上方。而这里是所有的传承上师，所有的佛菩萨、本尊、空行护法都围绕在自己的根本上师的周围。

然后开始念诵仪轨：

哎玛吙

自现清净浩瀚佛刹土

明观自成金刚瑜伽母

梵顶千瓣莲日月垫上

总集皈处乌金金刚持
白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶
圆满报饰双运措嘉母
身圆自生续部之坛城
本传上师空行守誓等
安住如同解开芝麻荚
如是乌金刹土智慧尊
犹雨融入观修之所依

这是观想的内容，观想福田。我们修上师瑜伽的时候，要将自己所在的地方观想为清净刹土，最好观想为铜色吉祥刹土。观想自己的形相为金刚瑜伽母，本体是益西措嘉空行母；在自己的头顶上方，观想上师形相为莲花生大士。

（2）迎请

都观想好以后，然后念金刚七句祈祷文，观想将诸佛菩萨、上师三宝都迎请到现场，与自己观想的诸佛菩萨、上师三宝融合在一起

原 文	译 文
吽 欧坚耶杰呢向灿	吽 邬金刹土西北隅
巴玛给萨东波拉	莲茎花胚之座上
雅灿巧格欧哲尼	稀有殊胜成就者
巴玛炯内义色札	世称名号莲花生
括德喀卓芒布果	空行眷属众围绕
且杰吉色达哲杰	我随汝尊而修持
辛吉洛协夏色所	为赐加持祈降临
格热巴玛色德吽	格热巴玛色德吽

通过念诵金刚七句祈祷文迎请智慧尊者，与誓言

尊者融为一体。我们所观想的这些刹土、上师、本尊都是誓言尊者，那些真正的清净刹土，和清净刹土里的佛菩萨、本尊、上师都是智慧尊者。我们迎请智慧尊者，与誓言尊者融为一体，智慧尊者也就与誓言尊者等同了。这个时候我们所观想的清净刹土也变成真正的清净刹土了，我们所观想的上师、所观想的莲花生大士也变成真正的上师、真正的莲花生大士了，我们所观想的金刚瑜伽母也变成真正的金刚瑜伽母了。很多仪轨里也有这样的过程，先观想，然后迎请，再安住，也都是这个意思。

念诵三至七遍金刚七句，然后在上师三宝面前做七支供的修法。

吙！ 化身尘数恭敬而顶礼 顶礼支
奉献现有本圆普贤供 供养支
无始所积罪堕皆忏悔 忏悔支
轮涅一切诸善作随喜 随喜支
乃至轮尽祈驻金刚身 祈请不入涅槃支
祈请常转深广正法轮 请转法轮支
无尽善聚回向成正觉 回向支

（3）七支供第一支——顶礼支

吙！化身尘数恭敬而顶礼

顶礼上师三宝，顶礼一切诸佛菩萨。顶礼有身顶礼、语顶礼、意顶礼。身顶礼是用身体来做礼拜，磕大头、磕小头都属于身顶礼。磕小头，五体投地；磕大头，全身着地。语顶礼是口中念诵顶礼句或其他上师三宝的祈祷文，意顶礼是诚心诚意、用恭敬心忆念上师三宝的功德。在形式上、表法上要如理如法，内

心里观想的内容也要如理如法。一定要如理如法地顶礼，这样才有加持、才有功德。如果不如法，不仅没有功德，反而还有罪过。

顶礼的主要目的是对治傲慢心。人都有傲慢心，傲慢心会障碍一切功德。我们如果有傲慢心，就看不出别人的功德，也看不出自己的缺点，这样就无法积累功德，也无法忏除业障。所以，如果能够如理如法地顶礼，就能慢慢地断除傲慢心，最终能够断除我执我爱等顽固的习气。我们修五加行的时候，在上师瑜伽里要给上师三宝磕十万个大头，这也是五加行中的一个加行。

“要观想那么多，边观想边磕头多慢，什么时候才能磕一个啊？”不要有这种想法。与顶礼的数量相比，更重要的是质量，如理如法地磕一个头，功德也是无量的。如果不如法地磕，磕一千、一万、一百万、一千万也没有太大的意义。我们学佛学了那么多年，到现在连磕头都不会，别的就不用说了。

主要是在自己的根本上师面前做顶礼。观想在上师的周围，尽虚空遍法界遍满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一尊佛菩萨、上师三宝的面前都有一个自己。在自己的周围站满了家亲眷属、冤家债主、连同法界所有的众生，与自己一起恭敬顶礼。



磕头顶礼的时候应该具足三种顶礼：身如理如法地做礼拜、磕头；口念诵上师三宝的赞叹文、祈祷文；诚心诚意、恭敬地忆念上师三宝的功德，这样三个顶礼都具足了。如果身顶礼不方便，也可以只做语顶礼和意顶礼。口里念诵上师三宝的祈请偈、赞叹

文，心里忆念上师三宝的功德。如果口里念也不方便，那么诚心、恭敬忆念上师三宝的功德，这也是一种顶礼，这么做也行。

身顶礼的时候，双手合十，宛如含苞待放的莲花一般，空心合拢。依次合掌于顶轮、喉轮、心轮。同时心里观想：恭敬顶礼上师三宝的身口意，使自己和一切众生都能够得到上师三宝身口意的加持，身口意得以清净。然后俯身，双手触地向前推出，同时呼气，心里观想呼出贪嗔痴慢疑五毒。然后，前额着地，五体投地。磕大头、磕小头都必须将前额、双手、两个膝盖触到地上，但是，很多人额头不着地，这是不如法的。前额着地后，双手举过头顶，观想恭敬顶礼上师三宝，祈请上师三宝加持我等一切众生获得无上正等觉的果位。

祈请加持后起来，同时吸气，观想吸入了佛的五种圆满智慧——成所作智、妙观察智、平等性智、大圆镜智、法界性智，自己和一切众生都获得无上正等觉的果位。吸气的时候，观想吸入了佛的身、口、意、功德、事业，也就是佛的身的加持、口的加持、意的加持、功德和事业的加持，这样观想也可以。

这是一个完整的顶礼。站起来的时候腰要端直，头要正，磕头的时候不能跟别人说话，眼睛不能东张西望，否则都是不如法、不恭敬的顶礼方式，绝对不允许，这样的顶礼有很大罪过。如果头不正，来世很容易变成歪脖，腰不端直，来世很容易托生为驼背者，感受恶的果报。

如理如法地给上师三宝、给诸佛菩萨顶礼一次

的功德也是不可思议的。曾经有个比丘，顶礼供有佛陀头发和指甲的塔，阿难尊者请问世尊他做顶礼的功德。世尊说顶礼一次，最基本的功德将获得自己身下所压面积，直到金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位。

4、上师瑜伽修法之二

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（4）七支供第二支——供养支

奉献现有本圆普贤供

同曼茶罗和古萨里的修法一样，七支供也是消业积福的方法，而且都是特别殊胜、快速的。首先观想，尽虚空遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一尊佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，每一个自己的周围都站着法界一切众生。自己和一切众生都手捧珍贵稀有的物品供养诸佛菩萨、上师三宝。诸佛菩萨、上师三宝微笑着、慈悲地看着自己和一切众生，自己和一切众生双手合十，祈请诸佛菩萨、上师三宝加持：愿我等一切众生早日脱离轮回苦海，获得圆满正等觉的果位。这时，诸佛菩萨、上师三宝放射出耀眼的光芒，普照着自己和一切众生，使自己和一切众生消除了一切业障，断尽了一切烦恼和我执，获得了圆满正等正觉的果位。



供养有实物供养和意幻供养两种。实物供养有财

物供养、身供养、法供养三种。

实物财供养是在有条件、方便的情况下把自己最喜欢最珍爱的物品供养诸佛菩萨、上师三宝，如果没有条件、不方便也不要执着这些。我们每一个人的贪心、吝啬心都特别强，这样做可以快速地断除贪心、吝啬等烦恼。贪心、吝啬的等流果是贫穷，断除了贪心、吝啬，也就断除了贫穷的因。

身供养是把自己的身口意供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿自己的身口意三门成为诸佛菩萨、上师三宝利益众生的工具。不仅是想想而已，既然下决心把自己的身口意供养了，就要竭尽全力、全力以赴替上师三宝弘扬佛法、救度众生。做这样的供养，能很快地断除我执和我爱，断除自私自利心。我们现在都有我执和我爱，都有自私自利心，这些是一切痛苦的来源。如果我们做身供养，断除了这一切，这样我们才能活得轻松自在，才能解脱成佛。这是很大的功德。

法供养是把自己所有的功德和福德供养给诸佛菩萨、上师三宝。自己所积的功德、福德别留给自己，让它们跟上师三宝的功德、福德相应、结合，使之成为诸佛菩萨、上师三宝利益众生的资粮。做这样的供养可以很快地断除自己在修行上的贪执和分别念。我们刚开始修行的时候，会对自己的功德和福德有特别的贪恋心，特别执着这些，所以一定要把这些都断掉。如果对修行的功德、修行的福德有执着、有贪恋的话，就不能解脱、不能成佛。如果不执着、能够真正做法供养的话，一定能断除这些在修行上对自己功德和福德的贪执和分别念。这些都属于实物供养。

然后是意幻供养，用观想的方法做供养。意幻供养也可以分三种：意幻财供养、意幻身供养、意幻法供养。

首先是意幻财供养，是不贪爱天上人间所有的珍贵稀有、清净美好的物品，也不对日常生活当中所见、所闻、所想的财物生起贪念，而是从心里把这一切都供养给诸佛菩萨、上师三宝。这是非常殊胜的修法。很多众生都对好的东西有贪爱心，因此造业，然后辗转轮回、感受痛苦。所以，我们要发一个悲切的愿：愿所有的众生都能从心里根除对这些财物的贪爱之心。有的人住别墅、开宝马，我们不能对这些物品有贪爱心，要把他们这些物品用意幻的形式供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿那些众生也不要对这些东西生起贪爱心。这样的话，我们也能跟他们结个善缘，甚至饶益众生。这些都是很方便的修行方法。

第二是意幻身供养。我们看见漂亮的男人或者女人的时候，不能有喜爱和贪恋之心，而是要把所看见的美丽的人身供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有众生都能断除对人身的贪恋、欢喜之心。这都是造业、轮回的因。



第三是意幻法供养。我们看见、听见他人的功德和福德的时候，不应该有嫉妒之心，而是要把这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有的众生都能断除对他人的功德和福德的嫉妒心。现在很多人有嫉妒心，看见别人有功德了、积福德了，心里不舒服，甚至还说一些不好的话，这都是嫉妒心。

这些修法都是我们在日常生活中可以做的。无论

贫富，无论有没有时间，无论出家、在家，谁都可以做这样的供养，随时随地都可以做这样的供养，如果你有一颗恭敬心、虔诚心，实物供养和意幻供养没有任何区别。

只有上供下施才能积福。现在的人都想发财，既然想发财，就别贪别人的财富、权力、拥有和受用。应该发一个清净愿，把这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝。只有这些善的起心动念才能成为得到各种资粮和福报的因。解脱成佛要有具足的资粮。在世间，我们想要获得升官发财、健康长寿这些人天福报，也需要有福德。有足够的福德资粮才能成就世间和出世间的一切。如果没有福德的话，世间和出世间都不可能有任何的成就，连世间暂时的利益也得不到。

5、上师瑜伽修法之三

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（5）七支供之三——忏悔支

无始所积罪堕皆忏悔

同金刚萨埵除障法一样，七支供中的忏悔支也是非常殊胜圆满的忏悔法门。

首先观想，尽虚空遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一个诸佛菩萨、上师三宝面前都跪着一个自己，在自己的周围也跪满了一切有情父母众生，一起向诸佛菩萨、上师三宝诚心诚意发露忏悔自己所

做的一切业障。自己做过很多很多罪业，有的能回忆起来，有的回忆不起来，能够回忆起来的当然好，不能回忆起来的那些上师三宝都知道，这些都要在上师三宝面前发露忏悔。这时，心中生起对自己无始劫以来到现在，由贪嗔痴三毒使身口意做下的无数恶业、烦恼业报等，以及生生世世中无法回忆的许许多多罪业，生起猛烈的忏悔心。

因贪嗔痴所做、所想、所说的事情都是恶业。我们在无明愚痴的状态中无论做什么事都有罪过，都是带因果的，都是轮回的因，都逃不出轮回的本性，所以我们一定要开悟证悟。开悟证悟以后，我们才不会继续造业。之前每时每刻都会造业，所以一定要发露忏悔。忏悔时，忆念往昔所做的罪业，然后发誓：从今以后，我纵遇命难也不再造这样的罪业。诚心诚意地向诸佛菩萨、上师三宝祈求宽恕，并消除自己和一切众生无始劫以来所做的恶业，愿一切众生身口意三门得以清净。这时诸佛菩萨、上师三宝面带微笑，周身放射出五颜六色的光芒，加持消除一切业障，令我等一切众生相续中所有的罪业、痛苦、习气等全部得以清净，最后证得无上正等觉的果位。

我们在进行忏悔时，一定要具足四种对治力，这极为重要。只有具足了四种对治力，业障才能清净；如果没有具足四种对治力，学的法、修的法再好也不可能彻底清净业障。

第一所依对治力：它分内依止力和外依止力。内依止力是相续中有皈依和发心，外依止力是如理如法的观想诸佛菩萨、上师三宝，在这里主要指自己的根

本上师和其他的传承上师、诸佛菩萨。

第二厌患对治力，对往昔所作的一切罪业生起猛厉的后悔之心。

第三返回对治力，是指忆念自己往昔所作的罪业后，发愿从今日起纵遇命难也不再造这样的罪业。

第四现行对治力，是指尽力修持所有的对治往昔所作一切恶业的善行。所有的善法都属于现行对治力，比如念金刚萨埵心咒、阿弥陀佛心咒、观音心咒等。

总的来说，无论是多么严重的罪业、病障、魔障、烦恼障、习气障，都可以通过忏悔来清除。发露忏悔特别重要，所以一定要好好地做忏悔。业障没有功德，能清净、能消除，这是它的功德。我们每时每刻都在造业，所以我们应当随时随地的精进观修发露忏悔，来消除通往证得圆满果位路途上的障碍。忏悔做得越多越好，每天如理如法的念诵二十一遍百字明是必不可少的。晚课里要求念二十一遍、最好是念一百零八遍百字明。如果没有这些修持，我们造的那么多的业，时时刻刻都会增长，积累得太多了，以后想完全忏悔清净也很难。相续中存有业障，死了以后只能堕落恶趣、感受恶趣的痛苦，一定是这样的下场。

(6)七支供之四——随喜支

轮涅一切诸善作随喜

首先观想：尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一个佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的身边跪满了家亲眷属、冤家债主等一切

众生,他们同自己一样双手合十跪在诸佛菩萨面前，然后，默默观想十方世界的声闻、缘觉以及一切如来菩萨所做的功德和所积的福德，以极大的诚心、欢喜心随喜。并下决心：自己要像诸佛菩萨、上师三宝一样，断除一切障碍，证悟法界真理，勇猛地、坚持不懈地为饶益一切众生而奉献自己。同时也在心中祈请，愿所有的众生能够早日消除嫉妒心和傲慢心。能够时时刻刻对他人的一切功德和福德生起欢喜心。这个时候，诸佛菩萨、上师三宝微笑地从周身放射出五颜六色的光芒，加持我等一切众生消除业障，证得了无上正等觉的果位。

随喜是一种特别殊胜的积累资粮的方法。当看到他人闻思修法、修善积德时，如果能生起欢喜心，诚心诚意地随喜，双方得到的善根、功德、福德是完全一样的。

从前有一个胜光王，迎请世尊及其眷属，供养一切受用。当时有位行乞贫女得知国王这一善行后，从心里生起了无上的欢喜心。在回向功德时，世尊问国王："你愿将这些善根回向给自己，还是回向给比你福德更广大的人？"国王说："回向给福德更广大的人。"于是，世尊先念了那位贫女的名字做回向。国王做功德的时候，还有傲慢心、嫉妒心和其他的烦恼，而贫女诚心地随喜国王的功德，只有欢喜心，没有掺杂一丝烦恼，所以贫女做随喜的功德比国王做供养的功德还大。有些人心中怀疑：自己不费吹灰之力，为什么只做随喜就会获得那么大的功德呢？因为随喜是善心、是正念，它对治了嫉妒、恶心等烦恼，

这是最大的善根，是特别殊胜的正念，好比一滴水虽然微不足道，但是它一旦融入大海中，就拥有了大海的力量。

众生有一点一滴的善根，我们都要发清净心、欢喜心而赞叹、随喜。别人做功德了、种善根了、积福德了，那个时候我们不能有嫉妒心，不能有其它的恶念，一定要调整好自己的心态，生起欢喜心而随喜。平时自己所听到、所看到和想到的他人的善根，都应当随喜。比如说放生，能亲自参加当然好，如果不能参加就随喜。无论拿出多少钱，哪怕是很少的一部分，也会积累很大的功德、福德。拿不出钱也没关系，只要你能从内心发出真诚的欢喜心，就会获得与他人所做的善行同样的功德。

如果你发心清净，拿的钱越多越好；如果发心不清净就不要拿那么多，拿再多也没有太大的意义。在发心清净的前提下，有多大的能力就用多大的能力来救度众生、弘扬佛法，这都是我们应该做的！如果不能多拿，随喜一元钱、十几元钱也行。有些人觉得拿得少，怕别人笑话。别人笑话是他的事，那是因为他不懂佛理，他有恶念烦恼，他自己造业。如果你不随喜，浪费了积累功德的机会，心里还有那么多烦恼恶念，这是你不懂修行，是你的罪过！

佛曾说："三千大千世界及须弥山都能衡量出大小，但诚心随喜的功德却是无法衡量的。"既然想学佛、想修行、想积累资粮，像这样的善巧方便，在轻松、愉快之中就能获得福慧功德的方法，为什么不用呢？是不是没有希求正法的心？随喜他人的功德，随

时随地做过吗？前面也讲过忏悔，忏悔那么重要，随时随地都忏悔了吗？

6、上师瑜伽修法之四

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

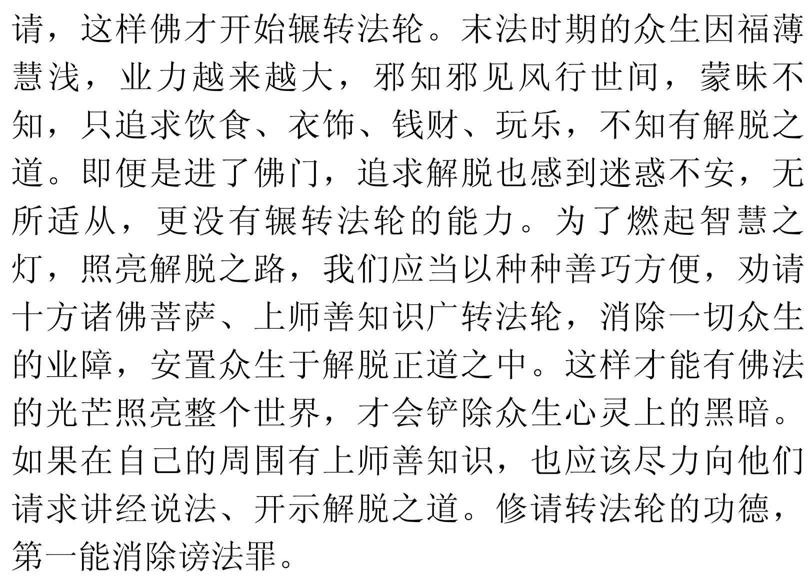
（7）七支供之五——请转法轮支

祈请常转深广正法轮

首先观想：尽虚空遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每位佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的身边站满了家亲眷属、冤家债主和法界一切有情众生，自己和一切众生手里都拿着吉祥右旋海螺、千辐法轮等珍宝来供养诸佛菩萨、上师三宝、善知识和一切人天导师。供养之后跪下，双手合十，祈求诸佛菩萨、上师三宝广转法轮，开示人天解脱大道，杜绝恶趣等罪恶之门，并愿一切有情父母众生都能得到与自己相应的法要，精进修持佛法，最终都能达到究竟的境地。这时，一切诸佛菩萨、上师三宝微笑地从周身放射出五颜六色的光芒，普照我等一切众生，自己和一切众生也得到了相应的法要，最后证得了圆满的佛果。



释迦牟尼佛成佛后，因见众生愚痴，不能体悟佛法的甚深道理，更不懂珍惜法宝，于是默然不语，七七四十九天没有讲经说法。大梵天王和帝释天王等很多天人见此情形，向佛供养了海螺和金轮，三次祈



请，这样佛才开始辗转法轮。末法时期的众生因福薄慧浅，业力越来越大，邪知邪见风行世间，蒙昧不知，只追求饮食、衣饰、钱财、玩乐，不知有解脱之道。即便是进了佛门，追求解脱也感到迷惑不安，无所适从，更没有辗转法轮的能力。为了燃起智慧之灯，照亮解脱之路，我们应当以种种善巧方便，劝请十方诸佛菩萨、上师善知识广转法轮，消除一切众生的业障，安置众生于解脱正道之中。这样才能有佛法的光芒照亮整个世界，才会铲除众生心灵上的黑暗。如果在自己的周围有上师善知识，也应该尽力向他们请求讲经说法、开示解脱之道。修请转法轮的功德，第一能消除谤法罪。

我们都犯过谤法罪，都诽谤过佛菩萨，都诽谤过上师三宝，都诽谤过佛法，如果我们经常劝请转法轮的话，这些业障都能消尽。第二，能种下慈悯众生的善根，生生世世都能遇到佛法，在相续中不会生起邪知邪见。

法轮有时候分二乘——小乘和大乘，有时候分三乘——声闻乘、缘觉乘和菩萨乘，有时候分九乘——显教三乘，外密三乘，内密三乘。在密宗里，分事部、行部、瑜伽部。瑜伽部分为马哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。马哈瑜伽是大瑜伽，阿努瑜伽就是随类瑜伽，阿底瑜伽就是最极瑜伽，这些一共是九乘。有时候也分四乘：人天乘、小乘、波罗蜜乘、金刚乘。这些都属于世俗谛和胜义谛二谛。请转法轮也就是请转二谛的法要。向诸佛菩萨、上师三宝请求辗转法轮，他们一定会满你的愿，一定会广转法轮，你也

能得到同样的功德、同样的成就。这不是一般的功德和成就，一定要珍惜这种修法。

（8）七支供之六——祈请不入涅槃支

乃至轮尽祈驻金刚身

首先观想尽虚空遍法界、所有的佛国及其它的刹土中，已经完成利益众生事业的诸佛菩萨、上师善知识，准备要趋入涅槃，在他们的面前都有一个自己，自己的周围站满了一切有情父母众生，手里拿着不可思议的供品，供养上师善知识和佛菩萨，双手合十跪着恳切劝请不入涅槃，长久住世，广转法轮，愿佛法的光芒照亮世界每一个角落，愿所有的众生都能够得到暂时和究竟的安乐，诸佛菩萨上师善知识慈悲地满足了自己和众生的愿望。

释迦牟尼佛准备涅槃的时候，有一位叫珍达的居士祈请佛延迟涅槃，于是佛推迟了三个月，这期间又利益了无量的众生。同样，我们也应该怀着无比虔诚的心，观想劝请诸佛菩萨、金刚上师、善知识不入涅槃，虽然我们见不到诸佛菩萨、声闻、缘觉，但他们知道我们的心，也能听到我们的声音，必定欢喜,安慰众生并满足众生的愿望。



在自己的身边，有所见到和所听到的上师，我们更应该尽自己所能，多多地为这些上师善知识放生、念经、祈祷，时常祈请他们不入涅槃，广转法轮，这样也会有很大的作用。我们的根本上师法王如意宝也曾经说过：本来我只能活到六十七岁，但依靠你们放生念经、祈祷的大量善根已经使我的生命延长了。

这些金刚上师、善知识哪怕能够住世一天，也会

利益、救度无量无边的众生。末法时期法弱魔强，我们都要尽心尽力，为一切有情父母众生诚心诚意祈请诸佛菩萨、上师善知识不入涅槃、长久住世、救度众生。而且，我们祈求不入涅槃，也能得到与诸佛菩萨同样的功德和福德。

顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世，这都是观想，都是心里的念头，没有什么可难的。今天是二零零七年的第一天，能不能真地从内心里发一个愿：今生一定要解脱、成佛！我们都是学佛的人，以后过节、过年的时候都应该这么过。能这样发愿就是最圆满的节日了。发心以后不能轻易忘了，如果今天发心了，明天就忘了，跟没发一样，这样的发心发愿不仅没有什么功德，而且还有罪过。你在上师三宝、父母众生面前发了愿，却不去做，这不是欺骗上师三宝、欺骗父母众生吗？多大的罪过啊！今生也好、来世也好，不可能有什么好的结果。

真正能够从内心里发愿：我今生一定要解脱，一定要成就。那么从现在起，上师三宝每时每刻都会关照你、加持你；一切善神护法一分一秒也不会离开你，时时刻刻都会护持你，你的一切一切都会越来越吉祥、越来越圆满。最后，今生一定会解脱，一定会成佛。

7、上师瑜伽修法之五

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（9）七支供之七——回向支

无尽善聚回向成正觉

我们经常讲三个殊胜，第三个就是后行回向殊胜。无论做什么功德都应该有前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。如果没有后行回向殊胜，我们所做的任何善事都不会有圆满的功德。对于一个真正修行的人来说，这是必不可少的一种修法，如果没有回向，无论种什么善根、无论做什么功德、无论积什么福德都没有多大的意义。

做完功德后如果不回向，第一，不能增长善根，功德福德的果报享受一次就会消尽；第二，所做的功德不能圆满；第三，所做的功德不稳定，随时随地都有可能毁灭。如果不及时回向，只要生起刹那的嗔恨心、后悔心、邪见，或者在他人面前宣说，所做的功德就会消失。还有颠倒回向、不该回向的地方回向、不如法的回向，甚至想借此善根去损害别人，这样功德也会消失。



所以平时无论做什么功德、做什么善事，不管大小都要立即回向。如果你回向了，尤其是你回向众生、回向给修成菩提果的因，第一，善根时时刻刻都能增长，直到证得菩提果。功德的果报享受一百次、一千次也不会穷尽，每时每刻都会增长，所做功德都能变成证得无上菩提的因缘；第二，无论大小的功德、善根都能够圆满；第三，功德非常的稳定，再微小的功德也能够存住，哪怕生起嗔恨心、邪见等等，功德也不会摧毁。

回向的次数越多越好、时间越快越好，最好是立即回向。回向给自己和家人、冤亲债主也行，最好是回向给一切众生。因为众生是无量无边的，这样回向你的功德也是无量无边，这也是一种善巧方便。也可以回向给菩提：愿此功德成为一切众生获得无上正等觉的因缘。或者回向给自己：愿自己为众生证得无上菩提，愿此功德成为自己修成正果的因缘。

做功德回向的时候，观想十方世界中充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每位上师三宝的面前都跪着一个自己，在自己的身边跪满了所有的法界众生，双手合十，诚心诚意地在诸佛菩萨、上师三宝面前，把自己所做的功德和所积的福德，毫无保留地回向给家亲眷属、冤亲债主等一切众生，愿一切众生都能得到现世所需要的安乐，最终能得到究竟圆满、无上正等正觉的果位，得到这些暂时和究竟的利益。这时，诸佛菩萨微笑着从周身放出五颜六色的光芒，普照我等一切众生，使我等一切众生得到了不可思议的加持，以及暂时和究竟的安乐。

做回向的时候最好是有证悟三轮体空的智慧的摄持，这样的回向叫三轮体空的回向。三轮体空，是回向者自己、所回向的善根、回向的对境三轮都观为空，站在性空妙有的角度来做回向，是最殊胜最圆满的回向。但是，现在我们没有证悟空性、没有证悟三轮体空的智慧，很难做到这样的回向。但是我们可以这样做：过去、未来、现在诸佛怎样回向，我也那样回向；上师怎样回向，我也那样回向。《普贤行愿品》里也有“文殊师利勇猛智，普贤菩萨亦复然，我

今回向诸善根，随彼一切常修学”，文殊菩萨怎样回向的，我也那样回向；普贤菩萨怎样回向的，我也那样回向。这样的回向能够代替三轮体空的回向。

前行发心殊胜发菩提心；正行无缘殊胜明心见性、有证悟三轮体空的大智慧的摄持；后行回向殊胜。对于一个真正的修行者来说，这三个殊胜都是不可少的。如果有三个殊胜的摄持，仅仅念一句“阿弥陀佛”、念一句观音心咒“嗡玛呢巴美吽”六个字，都能成为解脱、成佛的因。

如果没有三个殊胜的摄持，即便所做的善根再大，所积的功德再多，也不能成为解脱成佛的因缘，只能得到人天福报。如果仅仅在形式上、表面上做功德、积福行善，起心动念却是恶的，那就造恶业了。善有善报，恶有恶报，不可能有丝毫的差错，无论做什么都有因果，都有果报，一定要自己承受。

我们都是学佛修行的人，不能只看眼前，只考虑今生，一定要考虑长远的生生世世。眼前的好与坏，顺境与逆境都是暂时的，不会长久，不是恒常的。这些没有什么可信任、可依靠的，都在变。什么时候看破了，真的从心里放下了，才不受因果。受因果就有烦恼，有烦恼就有痛苦，不管善恶、顺境逆境都是一样。能够不执着对境，一切能够随缘，你才能脱离痛苦，这也是我们学佛修行的目的。



佛法是一种对治烦恼和习气的方法。如果你学佛修行了，烦恼和习气不但没有减轻，反而越来越重，那么你一定是学偏、修偏了，没有别的原因。什么“消业”、“有过程”，对，学佛、修行、解脱、成

就需要过程，但是也得有变化、有进步啊！如果你学佛了、修行了，烦恼还是那么多，习气还是那么重，个性还是那么强，生活、工作也没有好转，那没有什么可说的，就是学偏了、修偏了，不要找其他借口。我们这些凡夫特别喜欢欺骗，连自己都欺骗。实际上你没有伤害到别人，是自己伤害了自己。很多的学佛人都像水里的石头一样，泡在水里的时候，像变了颜色，变软了似的，一拿出来一会儿干了，还和以前一模一样，里面也没有变，外面也没有变，还是那么干，还是那么硬。一定要懂得佛理、懂得佛法，如理如法地修学，才有成就，否则无法达到解脱成佛的目的。我说的这些话都是佛和上师的教言，我希望你们都能认真地思考，牢记在心里。

8、上师瑜伽之观修仪轨之一

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

在修上师瑜伽的过程中，在上师三宝面前做完七支供以后，然后念诵莲师祈请文，诚心诚意地祈祷上师。上师是诸佛事业的总集，被称为第四宝。仅仅见到、听到、忆念、接触上师便可播下解脱的种子。对自己而言，上师为自己开示一生一世就能解脱成佛的修持方法，并且以慈悲智慧加持自己，以殊胜的加持力方便引导自己，对自己的恩德胜过佛陀。如果衡量上师的功德，可以说密意广大如虚空，智慧无量如

大海，悲心猛烈如湍流，自性坚固如山王，视众平等如父母，每份功德不可量。仅以祈祷上师便可以获得一切自己所希望得到的成就，就像如意宝一样。当我们深深忆念：我唯一依靠上师如意宝您，希求您的果位，唯一修持您，然后以满怀的敬信，以感恩的心而修持念诵：

西方乌金自在无量宫
善逝身语意之化现者
为利瞻部众生而降临
持明空行会众作围绕
祈请乌金莲师诸圣众
祈请乌金上师莲花生
祈祷赐予灌顶作加持

然后从上师处受持四灌顶：

从于上师三处三字上
发出白红蓝色三种光
融入自身三处作加持
又复师携眷属化为光
由自梵穴融入心明点
上师意与自心成无别
心性本然法身中安住
清净四障获得四灌智
精熟四道现前四身果
获得一切灌顶及加持

边念边观想，从上师处受持四灌顶。灌顶特别重要，尤其在密宗里特别强调灌顶，如果没有接受灌顶，就不能获得任何成就。灌顶有基灌顶，道灌顶，



果灌顶三种。刚开始要进入密乘的时候，上师领你进入坛城，给你四种灌顶，这是基灌顶；上师领你进入坛城以后，自己在修行的过程中，通过上师瑜伽从上师那里受四种灌顶，这是道灌顶；到十地菩萨的时候，最后要断除微小的习气障，那个时候上师给你灌一种顶，通过这个灌顶你能彻底证悟，彻底证得佛果，那个灌顶叫果灌顶。

现在我们要受的是道灌顶，观想从上师的三轮里受四种灌顶。上师的三轮——顶轮、喉轮、心轮里有三种智慧。

上师的顶轮处有白色的“嗡”字，喉轮有红色的“阿”字，心轮有蓝色的“吽”字依次发出白、红、蓝三种光，融入自己的三轮处加持自己。本尊上师和所有的眷属全部化成光，通过自己的梵净穴融入自己的心间，使上师的智慧与自己的心融为一体。使自己的心安住于本来具有的觉性当中，清净了四种业障——烦恼障、所知障、习气障、定障。获得了四种灌顶的智慧。精通、熟悉并成就了四道（资粮道、加行道、见道、修道）的修要。获得了四种佛（法身佛、化身佛、报身佛、自性佛）的果位。获得了所有的灌顶和加持。

最后，边念边观想自己的心和上师的智慧无二无别。把自己的心和上师的智慧融合为一体，在那个境界中静静地坐一会儿。

上师和莲师是一体的，祈请莲师也是祈请上师。然后念诵莲师心咒：

嗡阿吽　班匝格热巴玛色德吽

莲师心咒最好念一百万遍

最后发愿：

生生世世不离师　　恒时享用胜法乐

圆满地道功德已　　唯愿速得金刚持

然后念回向文：

我今速以此善根　　成就怙主上师尊

令诸众生无一余　　悉皆安置于此地

这是按照麦彭仁波切所造的上师瑜伽的仪轨讲解的。

9、上师瑜伽之修法仪轨之二

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们的早课里也有受四灌顶。

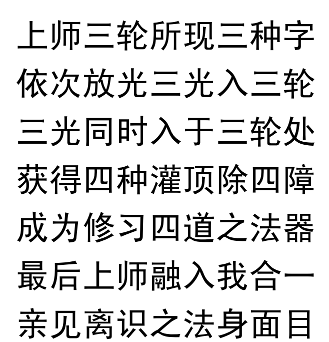
自己平庸而坐，在上前方有自己的上师，本体是自己的根本上师。如果对上师的信心特别足，可以直接观上师的模样；如果对上师的信心不是特别足，也可以观想形象为莲花生大士。然后念诵金刚七句三遍，迎请莲花生大士。接下来念莲师心咒一百零八遍，观想从上师的法身里放射出五颜六色的光，普照自己和一切众生，加持自己和一切众生消除业障、积聚福慧资粮。最后祈祷十八位传承上师。

（1）上师瑜伽修法仪轨

念诵的仪轨依次是金刚七句祈祷文三遍、莲师心咒念一百零八遍、传承上师祈祷文、法王祈祷文，上



师祈祷文。然后从上师处摄受四灌顶，这里念诵的仪轨也不一样：



上师三轮所现三种字
依次放光三光入三轮
三光同时入于三轮处
获得四种灌顶除四障
成为修习四道之法器
最后上师融入我合一
亲见离识之法身面目

“上师三轮所现三种字”，在上师的三轮——顶轮、喉轮、心轮处有三个种子字。上师顶轮有一个白色“嗡”（ཨོཾ）字放射出白色的光，融入自己的体内，消除了烦恼障，使自己获得了宝瓶灌顶，成为了资粮道的法器。上师喉轮红色的“阿”（ཨཱཿ）字放射出红色的光，融入自己的喉间，净除了自己的所知障，使自己获得了秘密灌顶，成为了加行道的法器。

上师心间蓝色的“吽”（ཧཱུྃ）字放射出蓝色的光，融入自己的心间。净除了自己的习气障，使自己获得了智慧灌顶，成为了见道的法器。

刚才是上师的顶轮、喉轮、心轮三种字里次第放光，现在是上师的三轮处，同时放射三种光，进入自己的三轮，净除了自己的定障，使自己获得了句义灌顶，成为了修行道的法器。

这样，自己获得了四灌顶，净除了四种障碍，变成了四道的法器。自己和上师融为一体，自心与佛心合二为一，真正见到了自己的本来面目。

通过这种方法很容易见到自己的本来面目。如

果还不知道自己的本来面目是什么，那就观想自心是佛，上师融入自己的身体，自己的心与上师的智慧融为一体，在这种状态中静坐一会儿。如果是开悟的人，能够见到自己的本来面目，就可以直接在那个状态中静坐。

静坐结束以后开始回向：

愿籍此善功德我速得
证悟成就莲花生上师
一切有情众生皆不遗
悉皆安置于莲师果位

我们早课里修上师瑜伽用的是这个仪轨，按照这个仪轨受四灌顶。仪轨不一样，内容也不太一样，你可以自己选择。

所有的成就都是通过灌顶而获得的，所以从上师处接受四灌顶特别重要。灌顶分三种，这些都属于道灌顶。每时每刻都可以受道灌顶，自己观想就行，不用上师亲自给你灌顶，这个修法特别殊胜，上师瑜伽的重要性也在这里。平时也是，念念不忘祈祷上师，任何时候都要不间断的修上师瑜伽。



（2）如何在生活中修持上师瑜伽

行走时将上师观想在右肩上，作为绕转的对境；安坐的时候将上师观想在头顶，作为祈祷的对境；吃饭的时候将上师观想在喉间，作为供养的对境；睡觉的时候将上师观想在心间，作为增长智慧的对境。时时刻刻观想上师、忆念上师，有违缘、障碍的时候猛厉祈祷上师，这样所有的违缘、障碍都会消失。如果能对上师生起这样强烈的信心，上师也会非常慈悲地

格外关照你，如果真的有智慧，只修上师瑜伽，就能达到今生解脱、即身成佛的最终目的。

藏传佛教，尤其是宁玛派特别强调上师瑜伽。因为宁玛派特有的修法是大圆满法，是即身成佛的法，完全要靠上师的窍诀，没有上师的窍诀不可能证悟大圆满法的智慧和境界。即便其他的什么都不修，只修上师瑜伽也能获得成就。

修持大圆满法要有三个条件：业障小、福报大、得到上师的加持。我们通过修习金刚萨埵除障法消除业障，大部分的业障都消尽了。接着我们修持曼茶罗积累福慧资粮，已经接近圆满。最后还需要修上师瑜伽，得到上师的加持。如果没有上师的加持，学的再好，修行再精进，也不能证悟大圆满法的真理，不能证得大圆满的境界。

我们修习上师瑜伽，祈求上师加持，从上师那里受四灌顶，最后得到了上师的加持。从这以后，我们可以修持真正的大圆满法。我们修持金刚萨埵除障法消除业障，供修曼茶罗积累福慧资粮，最后通过上师瑜伽得到上师的窍诀。这三个既是修持大圆满法的前提，也是大圆满法的根本。具足这三个条件，才能领悟大圆满法的真理，才能领悟大圆满法的境界和智慧。

我们真正能够修持大圆满法的时候，我们可以立即解脱、立即成佛。大圆满法有两种，一个是立断法，一个是顿超法。立断法是立即断掉所有的妄想执着，立即成佛，顿超法是顿时超出三界轮回。

10、大圆满法之传承源流

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

佛法分大乘和小乘，大乘分显宗和密宗，密宗分外部和内部。外部又分事部、行部、瑜伽部。内部分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。玛哈是大的意思，玛哈瑜伽意为大瑜伽；阿努是随力的意思，阿努瑜伽意为随力瑜伽；阿底是最极的意思，阿底瑜伽意为最极瑜伽。阿底瑜伽是真正的大圆满法，立断法和顿超法都包括在阿底瑜伽里。

这些密法都是后宣扬的。释迦牟尼佛在世的时候也讲密法，也传密法，但是很少很少，而且特别秘密，没有公开，因为当时的众生都是小乘法的法器。释迦牟尼佛给他们传讲大乘法般若密乘大中观——一切空的境界，他们无法接受，很多小阿罗汉生起邪见，甚至吐血而亡，堕落地狱。他们不是大圆满法的法器，如果宣讲了，对那些众生非但没有利益，甚至还会有伤害。但是释迦牟尼佛在经中预言，佛灭度后二十八年，在何时何地出现密法，由谁宣讲，连弘扬密法的过程都说得特别详尽。果然，二十八年后密法出现了。



玛哈瑜伽的出现是在释迦牟尼佛圆寂二十八年后。当时印度有位国王匝，起初他修的是外部瑜伽。后来他连续做了七种特别稀有的梦。然后他在自己的皇宫中得到了很多密宗的续部经典，还有一尊一肘高

的金刚手菩萨像。

他跪在金刚手菩萨像面前猛厉地祈祷，结果在金刚手菩萨的加持下，他精通了那些续部经典中的《面见金刚萨埵品》。他在金刚手菩萨像面前修持了六个月《面见金刚萨埵品》，结果金刚萨埵佛示现在他的面前，给他加持、灌顶。在金刚萨埵佛的加持下，他精通了所有续部的密意，玛哈瑜伽从此开始弘扬。玛哈瑜伽主要是生起次第，观本尊、观坛城，入坛城、修本尊，通过本尊的加持证悟自己本性的过程。阿努瑜伽是圆满次第。圣种五贤是五位大成就者，他们在玛拉雅山顶上观想十方诸佛，悲切地祈祷请转法轮。十方诸佛感知他的祈请，劝请金刚手菩萨到人间宣讲密法。金刚手菩萨来到人间，在玛拉雅山顶上，示现在五位成就者面前，给他们传了《集密意续》等很多的密宗续部、经典。在金刚手菩萨的摄受、灌顶和加持下，他们都证悟了阿努瑜伽续部经典的法要，至此阿努瑜伽得以弘扬。阿底瑜伽是真正的大圆满法。

大圆满法开始是在天境出现的，在三十三天有位普喜天子，给他传的。在人间，第一位传承上师是极喜金刚。极喜金刚是印度花明公主的儿子，一生下来就能读诵很多密宗的经典续部，从小就特别有智慧，也有很多不可思议的神通。他几岁的时候与外道班智达辩论，没有谁能辩得过他。十方诸佛知道在人间宣扬大圆满法的机缘成熟了，于是劝请金刚手菩萨。金刚萨埵佛将从普贤王如来处传承的大圆满法全部传给了金刚手菩萨。金刚手菩萨是一切诸佛事业的化现，所以密法都是通过他的事业宣讲、弘扬的。金刚手菩

萨通过观察知道，应该传法给极喜金刚。于是他化现在极喜金刚面前，给极喜金刚宣讲了很多续部。他亲自降临，在一刹那中授予他王权圆满宝瓶灌顶等所有灌顶，给他灌了密法里的——尤其是大圆满法里所有的灌顶，九界二万卷等所有的续部、窍诀，所有属于阿底瑜伽的经典、续部都传给了他。极喜金刚是在人间第一位得到大圆满法传承的上师。

极喜金刚传给文殊友，文殊友是第二位传承上师。文殊友传给西日桑哈，西日桑哈传给加纳思扎，加纳思扎传给布玛莫扎，布玛莫扎传给莲花生大士，莲花生大士传给赤松德藏，赤松德藏传给贝若扎纳，贝若扎纳传给益西措嘉，益西措嘉传给龙钦巴大士，龙钦巴大士传给吉美朗巴（持明无畏洲），吉美朗巴传给晋美嘉依尼格（无畏如来芽），无畏如来芽传给华智仁波切，华智仁波切传给蒋扬钦哲仁波切，蒋扬钦哲仁波切传给麦彭仁波切，麦彭仁波切传给晋美彭措法王。晋美彭措法王是我的根本上师。

从普贤王如来一直传到晋美彭措法王，在这个法脉相传的过程中，主要有三种方式，第一是如来密意传，第二是持明表示传，第三个是补特伽罗耳传。十八代传承上师里有两尊佛，第一代法身普贤王如来和第二代报身金刚萨埵佛。法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛是一体的，都是法身佛幻化的刹土、幻化的佛，他们之间传讲佛法——尤其是传讲密法、传无上大圆满法、光明大圆满法的时候，不用语言，也不用表示，一念当中就能心心相通。这是如来密意传，是佛如来特有的一种宣讲佛法的方式。

极喜金刚是十八代传承上师里的第三代上师，也是大圆满法在人间的第一个传承上师，然后是文殊友、西日桑哈、加纳思扎、布玛莫扎，一直传到莲花生大士。他们宣讲密法——尤其是宣讲无上大圆满法的方式是用表示。上师让弟子看水晶塔和一些字，无意当中说几句话，或者是让他念几句、打特殊的手印，弟子就能证得大圆满的境界。他们不用词语，尤其是真正宣讲大圆满法的时候并不需要词句。通过用表示宣讲密法续部——尤其是大圆满法，这叫持明表示传。 莲花生大士以后，传给赤松德藏、然后是贝若扎纳、益西措嘉、龙钦巴大士、持明无畏洲、无畏如来芽、华智仁波切、蒋扬钦哲仁波切、麦彭仁波切、晋美彭措法王，他们都属于补特伽罗耳传。他们为补特伽罗的形象救度众生。补特伽罗耳传，用词语来宣讲续部、宣讲大圆满法，用耳朵来听闻，通过听闻到、思惟、修持的过程才能修成。一代一代法脉相传，传承没有间断，加持也没有间断，窍诀、内容都没有变，一直传下来，加持力特别大。

真正无上大圆满法是普贤王如来的法。普贤王如来是本初的佛、第一尊佛，他从来没有迷过，一直是觉。因为其他的佛在成佛之前都是凡夫，所以都迷过，普贤王如来永远在觉悟当中。他传给金刚萨埵佛，金刚萨埵佛通过金刚手菩萨的事业传给极喜金刚，极喜金刚传给文殊友，然后这样传下来的，就是这么个过程。今天讲的这些，是为了使你们了解大圆满法殊胜的传承，进而生起坚定的信心。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽小结思考

1、为什么要依止上师？

2、什么是合格的上师？

3、如何依止上师？

4、如何从上师那里授四灌顶？

5、什么是因灌顶、道灌顶、果灌顶？

6、什么是七支供的修法？

7、什么是五体投地？如理如法的礼拜一次有哪些基本的功德？

8、什么是如来密意传？什么是持明表示传？什么是补特伽罗耳传？





ཆོས་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།
1、法身普贤如来



ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།
2、报身金刚萨埵



སྤྲུལ་སྐུ་དགའ་རབ་རྡོ་རྗེ།
3、化身极喜金刚



འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན།
4、文殊友



ཤྲཱི་སིང་ཧ།
5、西日桑哈



ཛྙཱ་ན་སཱུ་ཏྲ།
6、加纳思扎



བི་མ་མི་ཏྲ།
7、布玛莫扎



པདྨ་སཾ་བྷ་ཝ།
8、莲华生大士

ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན།
9、赤松德藏



བཻ་རོ་ཙ་ན།
10、贝若扎纳



ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ།
11、益西措嘉



ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས།
12、无垢光尊者





རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པ།
13、持明无畏洲

འཇིགས་མེད་རྒྱལ་བའི་མྱུ་གུ།
14、无畏如来芽





དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ།
15、华智仁波切

འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེ་དབང་པོ།
16、蒋扬钦哲汪波





མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེ།
17、麦彭仁波切

ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས།
18、法王晋美彭措

往 生 法

万人修万人去、今生往生、无比殊胜的法

1、修习往生法的目的与要求

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！！

从今天开始我们学习破瓦法，也是往生法。

往生法是大圆满正行的分支修法，非常接近大圆满，通过这种方法也能证悟大圆满法的真理。往生法是密宗的修法，显宗里没有。修密法首先要有灌顶，现在我们这里有的人接受过灌顶，有的人还没有。

但是更主要的是信心，对上师三宝、尤其是对上师有信心，对佛法、尤其是对密法有信心，这是最重要的条件。如果你对上师、对密法、对破瓦法没有信心的话，就算修持破瓦法也不会有任何成就。如果对上师、对密法有邪见，尤其是对破瓦法有邪见的话，就不能参加破瓦法的法会，也不能接触这个法。如果参加了，不但没有好处，甚至还会有坏处。如果没有邪见，但是也没有什么信心，那就可以参加，但是不会得到太多的利益。

能够往生、能够成佛的方法有很多，然而破瓦法的殊胜之处在于，并不一定是修行特别好、层次特

别高的人才能修持，一般的凡夫，哪怕是刚学佛刚修行的人也可以通过这种方法往生到西方极乐世界。初入佛门的修行者，往往业障深重，通过破瓦法也可以快速地解脱、成佛。很普通的修行人，不要说进入修道，可能还没有走进资粮道，他们也可以通过修持破瓦法而成就。

能遇到这么好的法，是生生世世修来的福报，所以一定要珍惜，要有一颗希求正法的心。对这个法门有兴趣、很喜欢、觉得特别殊胜，这些都是信心。如果没有这样的心态，你根本不能修成。

我们学佛修行就是为了成佛，一定要相信上师三宝，相信自己。很多人还是对自己没有信心吧？不能这样。已经告诉你了，你就是佛，要承认。现在不承认的原因是什么？是没有真正认识到自己是佛，也就是说，还是没有认识自己，还是迷。还觉得自己挺聪明是不是？还以为自己很有智慧吧？哪有聪明？哪有智慧？无始劫以来到现在，那么漫长的时间里一直迷惑，根本没有见到自己的本来面貌，难道这还不是愚痴吗？佛说了，众生愚痴颠倒，难道佛说的不对吗？

实际上学佛是很容易的，　修行也是很容易的，这些最容易的事我们做不到，最简单的道理我们不懂，这就是愚痴颠倒。“哎呀，我不行。”你怎么不行呢？“我没有时间。”你怎么没有时间呢？每时每刻都可以修行，在日常的生活工作当中学、修，才能学会、才能修成，把所有佛法的知识都运用到生活工作当中，这才是学佛，这才是修行，连这些都做不到吗？现在很多人感觉到自己活得很累很苦，原因就

是没有佛法这个活法。佛法是一种活法，用佛法这个活法来活着，才能活得轻松自在，才能活得有意义、有价值。什么是累？什么是苦？身累、身苦都不算什么，心累才是真正的累，心苦才是真正的苦。活得累了、活得苦了，这叫活得没有意义、没有价值。

末法时期，法弱魔强。看看现在，都认为世界越来越发展了，实际上不是。物质世界发展的同时，我们的精神世界却越来越贫乏，这是一种痛苦。物质世界没有这么发展的话，我们的精神也不可能有这么大的压力。现在每个人的精神都有很大很大的压力，比前几年更重了，因为物质世界的发展比前几年更快了。内心为什么不快乐？因为精神世界没有发展，物质世界的发展就变成了精神世界的压力，精神世界越有压力，活得越累越苦。

所以我们一定要通过修习佛法，让自己的精神世界发展起来。精神世界发展起来了，就能跟上、甚至超越物质世界的发展，我们才不会活得累，不会活得苦。这是唯一的方法。

以前物质条件不像现在这么好，小孩子没有那么聪明，没有长得那么快的，现在这些小孩子都长得快，脑子也活，这不是好的征相，而是一种坏的征相。末法时期，人的智慧越来越浅薄，现在人聪明，但是大部分人都是邪知邪见，不是正道。邪知邪见越来越强、越来越多，正知正见越来越弱、越来越少，这就是末法时期。

什么叫法弱魔强？我们的精神世界越来越落后，正知正见越来越弱，这叫法弱；我们的物质世界越来

越发达，邪知邪见越来越强，这叫魔强。这都是我们的魔，因为这都是解脱的障碍。魔不在外边，都在心里。什么叫解脱的障碍？就是人活得快乐幸福的障碍。障碍了快乐、障碍了幸福，人就不会快乐、不会幸福，心里全是压力和烦恼。

佛和凡夫只差一点点：一个是觉，一个是迷。什么叫觉？认识自己就是觉。我们现在一说明心见性都害怕。“哦，明心见性我能吗？我不可能，我不行”，“我是刚学佛的”，“我没有文化”，“我年龄大了”，“我还要上班……”这样你还是没有懂佛法的要义。明心见性跟这些没有丝毫的关系。会生活、会工作，那个时候才学会佛法了，才懂得佛法了，才能修成佛法。

现在凡夫人都不会工作。你们认为会工作的是那些大老板、大企业家、明星、那些世间上有出息的人？我是这么认为的，佛法里也是这么讲的：你上班工作，给你的生活带来了轻松自在，你就是真会工作了。实现愿望了，达到目的了，这叫“会”、这叫“能”，这叫聪明、智慧、能干；始终没有达到目的、始终没有实现愿望，这叫不聪明、叫没智慧、没能力。

要对自己有信心，这是最关键的。什么叫利根者？什么叫钝根者？对佛法没有兴趣，对上师、对自己的信心不足，这种人叫钝根者，没有智慧。对佛法有兴趣，对上师、对自己有信心——“我会”、“我能”、“我肯定会”、“我肯定能”，这叫利根者。这种信心是生生世世修来的，不是谁都有。修破瓦法

也是，你对破瓦法有信心，对自己也有信心，对破瓦法有兴趣，“这么好的法，通过这种方法我能永远地解脱、永远地成就”“能遇到这么殊胜的法，这就说明了我是有大福报、大根基的人。我一定能学会，我一定能修成。”你深信通过这种方法一定能往生到西方极乐世界，那你就可以修了。什么灌顶不灌顶，你已经有灌顶了，你就是合格的修习破瓦法的人。你以前接受过很多灌顶，但是到现在还对破瓦法没有太大的兴趣，自己也没有坚定的信心，你就不是合格修破瓦法的人。

佛法理论上的东西很多，都很难理解，但是我现在对你们说的这些是最重要的、最核心的东西，不用其它的理论。只要你对破瓦法有信心、对自己有信心，就可以学，可以修，而且一定能学会，一定能修成，这是第一；第二，对自己没有太大的信心、对破瓦法也没有太大的信心，这种人修破瓦法没有太大的意义；第三，持有邪见的人不允许参加修持破瓦法。



2、破瓦法的分类

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

破瓦法的修持有两个阶段，修习破瓦法的阶段和运用破瓦法的阶段。现在很多人对破瓦法有误解，“不能修破瓦法，修破瓦法出去了就回不来了！”怕自己死了。不用怕，修的时候不会有这种情况，谁都

可以修。修的时候一定要修到一定层次，什么时候出现瑞相、征相，那个时候你才算修成了。运用的时候真的会走，但是，要到出现死亡征相的时候才可以运用，之前不能运用。我们死了以后到中阴界，这个阶段里有临终中阴、法性中阴和轮回中阴。在中阴界要运用破瓦法，通过这些方法能解脱、能往生、能成佛。修，活着的时候修；用，临终的时候用。破瓦法的修法分为法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、三想破瓦法和超度破瓦法。

（1）法身破瓦法

临终的时候能够运用法身破瓦法的人不是一般的人，他活着的时候一定有大成就，修行有一定的层次，最起码修到见道的位置。他通过上师的窍诀把自己的心安住于本觉当中，他已经证悟了空性，但是没有究竟成佛。他早就认识到了自己的本来面目，他早就证悟了当初的状态，他也知道本觉是什么，到临终中阴的时候，今生所有的一切都要结束了，但是他能像活着的时候一样，通过上师的窍诀把最后的刹那心安住于本觉当中。命终时，进入最高的禅定中，不会退转，直接究竟成佛。临终时通过生前证悟的智慧，往生到法界中，这叫法解脱。他依靠的是自己的力量，没有靠他力。

（2）报身破瓦法

临终能运用报身破瓦法的人修行也有一定的层次，最起码修到加行道的位置。他活着的时候接受过灌顶，进入了坛城，还修习过生起次第和圆满次第双运的修法（生起次第和圆满次第有分开的、单独的修

法，也有双运的修法）。

但是直到临终的时候，他还没有成佛。在法性中阴界来临时，会有很多景象从自心里幻化出来。在各种各样的声音当中，有很多寂静的佛、忿怒的本尊，夹杂着各色的光芒、光团。在诸多的景象当中，他不会迷乱，能安住自己的心。一般的人在中阴身阶段都会迷乱、恐怖，心里不停地生起邪见和烦恼，但是他有修行，能认识到这些都是自心的显现，这样他就能在与本尊无二无别的境界中往生成佛。现在我们所能感知到的这些，也都是自心的显现，但是跟中阴身的时候不一样，那时候很容易成就。这是报身破瓦法。

（3）化身破瓦法

临终的时候能够运用化身破瓦法的人也不是一般的凡夫，他活着的时候最起码修到资粮道。虽然没有证悟空性，也没有证悟真理，但是他对上师有一定的信心，已经进入了大乘的修道。

临终的时候，他错过了法性中阴解脱的机会，而进入到轮回的中阴，要转世了。这里有两种情况，第一个是他活着的时候有中阴界的修法，那个时候能想到、并且能观出来自己的上师，还能祈祷上师。他通过一种方法，把自己心间的白色的“阿”（ ཨ ）字通过气团的向上推动，飞到上师的心间，上师带他飞到自己想往生的净土中。比如我们都想往生到西方极乐世界，中阴身时通过这种方法观想上师、祈祷上师，上师就会带自己到西方极乐世界去。

还有一种情况，他活着的时候没有中阴界的修法，但是只对上师有信心。中阴界的时候祈祷上师，

在上师的加持下、引导下能找到自己的道路，并且知道投生为人才能继续学佛修行。他转生到人道，通过上师的加持和指引，选择投生什么地方、什么样的家里、什么样的人为父母。他会投生在对自己的修行有帮助的环境中，转生为人，从小学佛修行，然后修九年、二十年就一定能成佛。这种往生法是化身破瓦法。有很多人从小就有大根基，学得特别快，修行也特别好，就是那些人。

（4）三想破瓦法

三想就是三种事想：观想中脉，中脉为道路想；自己的神识、心为游客想；西方极乐世界为去处想，观想自己的神识通过中脉往生到西方极乐世界。我们要学、要修的破瓦法也是指三想破瓦法。

（5）超度破瓦法

超度破瓦法是大成就者给亡人做的法。有两种情况，第一个是亡者的神识和身体已经分离开了，这种情况下做破瓦的人一定是一个成就者，最起码是修到见道的位置，已经证悟空性、证悟法界的真相和真理，他能找到亡者的神识，并把他带到西方极乐世界。超度破瓦法只有大成就者做才有效果，别人做没有太大的作用，不能加持神识往生。

第二种情况是亡者神识和身体没有离开。外气断了，内气还没有断，这是做超度破瓦法最好的时候，他的神识很容易转变，很容易带他往生。这时，有会做破瓦法仪轨的人给他做超度，他也能往生。如果亡者生前接触过破瓦法，但是修得不是特别好，给他提醒一下，他就能想起来，可以在别人的帮助下往生；

如果亡者生前根本没有接触过破瓦法，有成就的人给他超度他肯定能往生。只会做破瓦法仪式的人给他做也有好处，至少能使他不堕落恶趣，转生上三道。

我们很多时候是助念，念佛诵经，不是做破瓦法。在亡者旁边念佛诵经的时候，一定要调整好自己的心态，观察好自己的心。如果你的心太乱，为了自己的利益或者种种目的给他助念，对他没有任何帮助，没有任何意义，甚至还会有伤害。因为那个时候他无依无靠，特别想找一个依赖，我们给他念佛诵经的时候他肯定来，那个时候他有神通，知道我们的想法。如果你的心不清净，他不仅对你生起邪见和烦恼，还会对佛法生起邪见和烦恼，这样他会更快、更悲惨地堕落地狱、堕落恶趣。

给他助念，念佛诵经，给他做破瓦法，你有能力当然更好；如果你没有能力，至少要有一个好的发心，完全是为了众生、为了他的解脱，没有其它的目的。你带着那样的心，发那样的愿去助念、去做这些法事，一定对他有帮助。



3、三想破瓦法详解及中阴界介绍

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

什么是三想破瓦法？自己的体内有中脉，我们修的时候要观想中脉。中脉为道路想，自己的神识为游客想，西方极乐世界为去处想，这是三想。三想破

瓦法是使自己的神识，通过中脉往生到西方极乐世界的修法。三想破瓦法修的时候和运用的时候一定要分开。但是现在很多人都不敢修破瓦法，因为怕死，怕打开顶轮神识跑了出去回不来。没必要担心，如果你的修行那么高，走了又怎么了？肯定是往生到西方极乐世界了，那就更好了。

你怕死，怕离开这个世界，这说明了什么？说明了你没有出离心，你对这个世间还有贪爱，还放不下这些世间琐事。自己还装聪明呢？往生到西方极乐世界可以面见阿弥陀佛，他亲自给你灌顶加持，然后你还可以回来救度众生，这多好。你还在留恋世间，留恋这些乱七八糟的事情，你还嫌受的苦不够多？愚痴！

不要担心。破瓦法修的时候和运用的时候是分开的。活着的时候学会了、修成了、准备好了，临终的时候才能运用。很多人都说，“我等到六、七十岁再修吧。我退休了，孩子也成家了，那个时候我可以往生。”你看心里还是牵挂着这些。不能等到那个时候，一定要先准备好。

先从上师那里接受这个法，跟上师好好学、好好修。自己接触这个法也可以修。修成了，也不可以随便运用，如果还没到命终的时候，通过这个方法往生，这是不允许的，这不是自然死，属于自杀。小乘里自杀是杀人，大乘里是杀菩萨，密宗里是杀本尊。

什么时候才是修成了？修成的时候有瑞相。顶轮发痒、发热，头有时特别痛、发胀，头顶上出现小小的洞。在传承上有这样的说法，那时候上师给你插吉

祥草，能插进去说明你修成了。有时候明显地感觉头都空了、都通了似的，这都说明你修成破瓦法了。有征相以后，你就可以不修了，但是不能长期间断，最起码一个礼拜、半个月做一次，这都是修的过程。

运用的时候，就是自然死亡的时候。到临终出现死亡的征相了，知道无论如何也无法避免死亡，还出现了隐没次第，这个时候你就要运用三想破瓦法。你不靠别人，只靠自己修持的力量，直接可以往生西方极乐世界。

隐没次第有很多种，这里讲最简单的。华智仁波切说过，隐没次第分为五根隐没次第、四大隐没次第和明增得三种隐没次第。这是从浅显易懂的角度来讲。

先说五根隐没次第。到临终的时候，耳识先灭尽。别人在你耳边说话，就像听到远处传来的声音，听不清词句，这个时候说明了耳识已经灭尽。同样，眼识快要灭尽的时候，视线特别模糊，什么都看不清楚。闻不到任何味道的时候说明鼻识已经灭尽。舌头尝不出味道的时候说明舌识已经灭尽。身体没有任何感觉，扎针都不知道疼，这个时候身识已经灭尽。五根快要灭尽的时候最好有上师在场，上师直指你心的本来面目，这个时候很容易证悟。或者身边有大德高僧，让他给我们指出心的本来面目。我们的本性也是法界的本性，一切法的本性。如果以前修过三想破瓦法，这个时候做破瓦法最好。



接下来是四大隐没次第。肉界融入地大的时候，我们感觉到自己的身体会出现犹如堕入坑中，或被大

山所压般的沉重感，这时说明肉界融入地大了；口里流口水，鼻子流鼻涕，这时说明血界融入水大了；暖界融入火大的时候，口和鼻子里会特别干燥，整个身体的体温从边缘向内收，最后收到心间灭尽。出现这个征相，说明暖界融入火大了。

人的身上有气，气界融入风大的时候，盛行的风、下泻的风，平住风和遍行风全部收集在侧面风当中，这个时候感觉呼气特别困难。气息从肺部经过黑白的咽喉而剧烈向外呼出，体内所有的血液收集在命脉当中，心间依次流出三滴血，于是长长呼出三口气，这个时候外气已经断了，内气还没有断。这是四大隐没次第。

明增得隐没次第的第一个是明相。明相是从顶轮，来自于父亲的白明点快速地下降，同时外在的征相是出现犹如月光普照朗朗的晴空一般白色的光。内在的征相是出现明的觉受，就是明相。

征相是从脐部，来自于母亲的红明点快速上升，外在的征相是如同日光普照朗朗的虚空一般出现红光。内在的征相是在相续中产生了大乐觉受，这个时候灭尽了四十种贪心分别念。第一个内相出现明的觉受，这个时候灭尽了三十三种嗔心分别念，这里是灭尽了四十种贪心分别念，这是征相。

还有一个是得相。往下降的白明点和往上升的红明点在自己的心间相遇的时候，神识进入它们中间，这个时候会出现征相。外在的征相犹如黑暗遍布清净虚空一般，都是黑色的光，内在的征相是在相续中生起了无分别识的觉受，也消尽了很多愚痴的分别。这

个时候漆黑一片，突然昏迷过去，再醒来就开始法性中阴界。

什么时候运用破瓦法最好？就是知道自己快要去世，刚开始出现隐没次第的时候，没有经过其它的中阴，通过三想破瓦法往生西方极乐世界。临终出现隐没次第的时候，如果自己已经修成，就不用靠别人了；如果自己还没有修成，就要靠别人帮助念破瓦法的仪轨。

修炼的时候一定要修到出现成就的征相、瑞相的程度，这是把自己的神识通过中脉，往生到西方极乐世界的一种极其善巧殊胜的方法。我们要修大圆满法，或者修其它的法都可以，但是如果我们没有成就之前就要死了，那怎么办？只要我们修成了三想破瓦法就没有关系了，哪怕是突然死亡，也能往生到西方极乐世界，到西方极乐世界继续修行，最终一样能成就。三想破瓦法可以使我们的解脱有绝对的把握。



4、破瓦法具体观修方法及仪轨

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

修三想破瓦法先要观想。自己所在的地方要观为清净圆满的西方极乐刹土，自己观为金刚瑜伽母。金刚瑜伽母一面二臂，左手握着弯刀放在腰际，表示断除众生的贪嗔痴三毒；右手拿着人的头盖骨制成的鼓，举在空中晃动，表示唤醒无明愚痴的睡眠。我们

这些众生正在无明愚痴的睡眠中昏沉，应该从中觉醒。

金刚瑜伽母双足站立着，右脚稍微抬起一点点，像要起舞的姿态。在古萨里修法中，金刚瑜伽母整个脚都抬起来了，在这里只是稍微抬起一点点。她赤裸的身上带着各种各样的花束，头顶上还带着人头骨的装饰品，身是红色的，三只眼睛注视着虚空，她的表情是寂静中略带忿怒的。

在自己（金刚瑜伽母）体内最中央的位置有一条中脉，从脐下四指处一直到头顶梵净穴。

中脉有四个特点。第一，它是深蓝色的，表示法身恒常不变，这个法身也是我们的本性。我们第一代上师法身普贤王如来，他的身也是深蓝色的。第二，整个中脉特别的薄，比气球还薄，这表示习气障薄弱。第三，中脉特别明亮，表示能遣除无明黑暗。第四，它特别挺直端正，从肚脐下面四个手指的位置，一直到顶轮梵净穴，没有丝毫的偏斜和弯曲。这表示不入邪道和劣道。

中脉下端完全封闭，没有丝毫的漏洞，这表示封闭了三恶趣和轮回的门。上端完全打开、开通，没有一点点遮盖，这表示打开了三善趣和解脱的门。中脉中间的位置有一个像竹节似的节，节上有一个淡绿色的风团明点，就是气。淡绿色的风团上面有一个红色的“舍”（ཧྲཱིཿ）字，代表自己的心识，是觉性自心的所依根本。这可以说是明点，这里也有气脉明点的修法。

观想在自己的头顶一肘高的位置上有一个宝座，

宝座上有一个莲花座，莲花座上有日垫，日垫上有月垫，月垫上坐着无量光佛——阿弥陀佛，他是西方极乐世界的教主。阿弥陀佛本体就是自己的根本上师，形象为无量光佛——阿弥陀佛，无量光佛和自己的上师是一体的。阿弥陀佛一面二臂，身体呈深红色，双足以金刚跏趺坐安坐，双手打禅定印托着钵，钵里盛满智慧甘露。阿弥陀佛身着化身梵净行的装束：身穿三法衣，头顶上有顶髻，双足有轮宝。三十二妙相、八十随好具足。

阿弥陀佛的右边是观世音菩萨，左边是金刚手菩萨，以圆满报身十三种服饰严饰。观世音菩萨遍身洁白，一面四臂，第一双手合十在胸前，第二双手右手拿着水晶念珠，左手持着白莲花柄端。金刚手菩萨在显宗里叫大势至菩萨，他的身是蓝色的，双手持着金刚杵和金刚铃交叉在胸前。这是西方三圣。

能这样观出来是最好的。如果平时很少看密宗的西方三圣，这样观不太熟练的话，观显宗的西方三圣也行，也是将他们观在自己的头顶上。西方三圣的头顶上有那些传承上师，周围还有很多佛菩萨、上师三宝。这是祈祷的对境，我们要祈祷，请求上师、阿弥陀佛加持。

要观想得清清楚楚，然后再念诵仪轨。如果观想的不太熟悉的话，就先练习观想，观清楚了再念仪轨。观得比较熟悉的时候，就可以边念仪轨边观想。修破瓦法的时候不能坐在椅子上或沙发上，要静静地坐在床上或地下，身口意一定要放松。

不管修什么法都要有前行、正行、后行。这里也



一样，首先皈依、发心，然后是完整的上师瑜伽的修法，接下来才是破瓦法的仪轨。破瓦法的仪轨有很多种，这里我们主要用的是宁提派传承下来的仪轨：

唉玛吙（稀有）
自现任运清净无边刹
圆满庄严西方极乐土
自身观为金刚瑜伽母
一面二臂红亮持刀盖（托巴）
双足舞式三目视虚空
体内中央之中脉
粗细犹如竹箭许
具有空净光之管
上端开于梵净穴
下端关闭于脐下
心间阻断之节上
淡绿风团明点中
明观自心红“舍”字
头顶一肘之上方
明观佛陀无量光
具足相好圆满身

这就是仪轨的内容，都要观想。然后至诚猛厉地祈祷上师无量光佛——阿弥陀佛，念阿弥陀佛的名号：“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛。” 念三遍或七遍。恭敬地顶礼、真心地皈依世尊阿弥陀佛，把自己的身口意供养给上师阿弥陀佛和一切诸佛菩萨。接着念祈请文：

唉玛吙

境为自现了义密严刹
百倍信心彩虹萦绕中
皈处总集根本之上师
身非庸俗而为清澈身
吉祥无量光佛本体住
当以强烈敬信而祈祷
现前往生圣道祈加持
趋入密严刹土祈加持
愿获法身法界之佛地

整个祈请文先念三遍，后四句再念三遍，最后一句再念三遍。念祈请文的时候边念边诚心地祈请加持，加持自己临终的时候能够往生到西方极乐世界。然后默念五遍“舍”字。

我的上师说过，这里要默念，同时心里观想，中脉里的风团吹推红色的“舍”字，一直推到头顶梵净穴。这个时候猛力地叫一遍“吼嘎”，让红色的“舍”字飞到阿弥陀佛的心间，观想自己的心和阿弥陀佛的智慧融合一体了。“吼嘎”连着叫三遍、七遍、二十一遍都行。书里写着二十一遍，但是我们在喇荣的时候也有叫三遍的。



在其它的传承里，红色的“舍”（ཧྲཱིཿ）字有升上去、落下来的过程，“吼”的时候往上飞，“嘎”的时候回来，但是在宁提派的传承里，华智仁波切写得清清楚楚，只有升起的过程，没有下来的过程。每次叫“吼”的时候，观想把自己的心识红色的“舍”（ཧྲཱིཿ）字，从自己的心间飞到阿弥陀佛的心间一次。先观想，再念阿弥陀佛的名号，再念祈祷文，再念

"舍"字，再叫"吼嘎"，这是一个完整的修破瓦法的过程。

再接下来还有两个破瓦法的仪轨：一个是竹钦派传下来的，一个是白玉派传下来的，这两个仪轨我们也可以念，可以修。华智仁波切的上师晋美嘉耶尼格（无畏如来芽）也有这三个传承，他给华智仁波切传破瓦法的时候，三个仪轨的传承也都传给他了。华智仁波切后来接着传承，所以我们也有这三个传承。宁提派、竹钦派、白玉派的仪轨前后都是一样，只有祈请文不一样。

最后，修破瓦法要结束时要叫五个"啪的"。这个时候，把自己的心安住于佛圆满的五种智慧当中，在离戏实相的境界中入定，静坐一会儿。念头又起来的时候，心里又观想：那些佛菩萨、传承上师们都融入西方三圣里，西方三圣里的观世音菩萨、金刚手菩萨融入阿弥陀佛里，阿弥陀佛融入自己的体内，自己立刻变成了阿弥陀佛。无量寿佛——阿弥陀佛一面二臂，身体呈深红色，穿着圆满报身佛的十三种服饰，双足以金刚跏趺坐安坐，双手以定印托着充满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口以如意树严饰。

仪轨里还有长寿祈祷文，然后再念长寿佛心咒，一边念一边观想。然后再念祈祷文、回向和发愿仪轨。这是整个修法的过程和观想的内容，修的时候最起码修七天。我先给你们念一遍仪轨，也可以说把这个传承传给你们。我念藏文时，你们只要静静地坐着，身口意完全放松下来，从心里真心祈祷上师三宝、祈祷阿弥陀佛、西方三圣、诸佛菩萨，你们就能

得到传承上师的加持，也能得到阿弥陀佛西方三圣的加持，也能得到诸佛菩萨的加持。

接着我们一起念汉文的仪轨。现在有的人怀疑说，“破瓦法这么殊胜，仪轨应该念藏文的吧？” 不要那么想，心诚就行，念汉文是为了方便。很多上师都要求念藏文，但是念藏文你们也不明白意思，光念也没有多大的意义。经文都是由梵文翻译过来的，我们念的藏文不也是翻译过来的吗？所以念汉文也一样，心诚一样能够得到加持，否则就得不到加持。

往生仪轨：

一、皈依、发心（三遍）

诸佛正法贤圣三宝尊
从今直至菩提永皈依
我以所修施等诸资粮
为利有情故愿大觉成

二、四无量心（一遍）

愿诸众生永具安乐及安乐因
愿诸众生永离众苦及众苦因
愿诸众生永具无苦之乐我心怡悦
愿诸众生远离贪嗔之心住平等舍

三、金刚七句祈祷文（三遍）

吽 欧坚耶杰呢向灿
巴玛给萨东波拉
雅灿巧格欧哲尼
巴玛炯内义色札
括德喀卓芒布果
且杰吉色达哲杰



辛吉洛协夏色所
格热巴玛色德吽

四、莲师心咒（随意念）

嗡阿吽　班匝格热巴玛色德吽

五、传承上师祈祷文

祈祷法身普贤如来王　祈祷报身金刚萨埵尊
祈祷化身极喜金刚尊　祈祷上师文殊友
祈祷上师西日桑哈　祈祷上师加纳思扎
祈祷上师布玛莫扎　祈祷上师莲花生大士
祈祷上师赤松德藏　祈祷上师贝若扎纳
祈祷上师益西措嘉　祈祷上师无垢光尊者
祈祷上师持明无畏洲　祈祷上师无畏如来芽
祈祷上师华智仁波切　祈祷上师蒋扬钦哲汪波
祈祷上师麦彭仁波切　祈祷上师晋美彭措法王

六、法王祈祷文

晋美作恰尊比得拉旺　无谓自在辩讲著之藏
彭措拉巴森杰云丹作　圆满具足三学之功德
华伊潘迪炯内仁波切　无量利乐之源如意宝
珍巧华丹拉玛所瓦得　祈祷吉祥上师胜导尊

七、上师祈祷文

舍

欧门秋吉央吉颇庄得　安于密严法界宫
地森桑吉根吉欧我涅　三世诸佛之本体
让信秋格欧森敦占比　令我证悟法身者
扎伊拉玛切拉所瓦德　祈祷根本上师尊

八、受四灌顶

上师三轮所现三种字



依次放光三光入三轮
三光同时入于三轮处
获得四种灌顶除四障
成为修习四道之法器
最后上师融入我合一
亲见离识之法身面目
愿籍此善功德我速得
证悟成就莲花生上师
一切有情众生皆不遗
悉皆安置于莲师果位

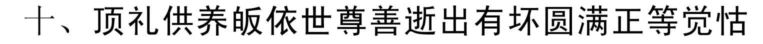
九、大圆满龙钦心髓往生法

唉玛吙
自现任运清净无边刹
圆满庄严西方极乐土
自身观为金刚瑜伽母
一面二臂红亮持刀盖（托巴）
双足舞式三目视虚空
体内中央之中脉
粗细犹如竹箭许
具有空净光之管
上端开于梵净穴
下端关闭于脐下
心间阻断之节上
淡绿风团明点中
明观自心红舍字
头顶一肘之上方
明观佛陀无量光





具足相好圆满身



十、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

唉玛吙

境为自现了义密严刹

百倍信心彩虹萦绕中

皈处总集根本之上师

身非庸俗而为清澈身

吉祥无量光佛本体住

当以强烈敬信而祈祷

现前往生圣道祈加持

趋入密严刹土祈加持

愿获法身法界之佛地

（念三遍，最后四句再念三遍，最后一句再念三遍。）

默念“舍”字五遍

吼　吼　吼

十一、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

顶礼佛陀无量光

祈祷邬金莲花生

大恩根本师悲摄

根本传承师引道

加持修成往生法

依此捷径趋空刹

吾等从此命终时

加持速生极乐刹

（最后一句再念三遍）

默念“舍”字五遍

吼　吼　吼

十二、**顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛**（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

唉玛吙

极其稀有怙主无量光

大悲观音大力金刚手

我等专心致志而祈祷

修成往生深道祈加持

我等一旦出现死亡时

加持神识往生极乐刹

（最后一句再念三遍）

默念“舍”字五遍

吼　吼　吼

啪的……（五遍）

十三、**救度众生主尊无量寿**

遣除一切非时死亡尊

无依而苦众生所依怙

至诚祈祷世尊长寿佛



长寿咒

嗡　阿玛舝纳则闻德意唆哈（随意念）

显现非时死亡征相时

立时明见世尊长寿佛

即刻遣除死亡之魔力

并得无死持明之果位

十四、回向偈

此福已得一切智　摧伏一切过患敌

生老病死犹波涛　愿度苦海诸有情

十五、麦彭仁波切极乐愿文

导师无量光垂念　如您所发菩提心
我发无上胜觉心　所造一切诸善根
西方极乐刹土中　生于胜王汝之前
一切广大佛子行　为欲圆满而回向
此生命终于净土　刹那化生极乐界
导师弥陀授记已　圆熟净德愿究竟
祈祷如来无量光　我发无上菩提心
一切善根皆回向　成就往生祈加持

十六、成就所愿誓言

以佛所获三身之加持
法性不变真谛之加持
僧众不退意乐之加持
如是回向发愿悉成就

十七、成就所愿咒

达雅塔　班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

十八、莲师心咒

嗡阿吽　班匝格热巴玛色德吽

我们念汉文的，都能明白，这样边念边观想才有效果。只听上师的声音也不行，自己也要念。现在我们只有七天的时间，这七天最好别间断，自己平时有时间也要修。

5、怀疑是修法中的障碍

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

莲花生大士说过，通过修持能够解脱的方法谁都有，不通过修持能够解脱的方法只有我有。佛在续部里说过，能够修持破瓦法的人一定能解脱，一定能往生，不管你的罪业多深重，哪怕是天天杀梵志（修持梵净的人）、犯五无间罪的人。杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破合和僧，这是显宗里最深重的罪，即便犯了这样的罪，修持破瓦法也能往生。破瓦法有这么大的功德，佛经里好几处都有类似的记载。

没有什么文化、没有什么修行的人也可以修持破瓦法，能很轻松、很自在地往生。法本身确实是那么好，但是看你自己的信心。如果你对破瓦法的信心足的话，你一定能往生。

灌顶也是为了增加你的信心，通过灌顶让你的相续成熟。什么叫相续成熟？信心具足了你的相续就成熟了，不用考虑其它的。有的人看了几本书，自以为懂得挺多似的，心里有很多想法，这都是障碍！修行上的障碍！刚开始的时候肯定都是这样，我以前也是，后来才知道都是自己造成的障碍。听说、看过很多东西，要想的地方多，要怀疑的地方多，这是修行上最大的障碍。

佛法是从恭敬心和信心里得到的。没有恭敬心、没有信心，你再聪明，书看得再多，光盘听得再多也得不到佛法。你的上师是法王，你修行的地方是五明佛学院，多殊胜多好啊！但是对你来说没有用，因为你的心不诚，你对这些法没有信心。什么叫没有信

心？就是没有兴趣。你早就知道破瓦法，但是你没有修，这就是信心不足么！对佛法的信心不足，对自己的信心不足。

现在很多人对自己没有信心，这种人怎么都不行，世间上也没有什么成就，出世间上也没有什么成就。天天马马虎虎过日子，活没有信心，死没有决心。这种人跟畜生有什么区别？吃喝玩乐谁都会，饿着了就吃，冻着了就取暖，困了找个地方休息，谁不会啊？连蚂蚁、蚊子、苍蝇、蟑螂都会。这些苍蝇、蚊子天天飞来飞去，都是为了什么？不都是为了吃吗？它们也没有饿着，没有冻着。你能脱离轮回、能摆脱痛苦、能成佛、能救度更多的众生，这才是真正的人！

不管什么时候，都要靠他力和自力，上师三宝的力量和自己的力量结合在一起才有感应、才有成就。如果只靠上师三宝的力量就能成就的话，众生肯定早就都解脱了，轮回早就空了。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，感应就有多大；信心有多大，成就就有多大。完全靠信心！诚心诚意地祈祷上师三宝，一定能解脱，一定能成就。

昨天是修破瓦法的第一天，我们这里已经有很多人有成就的征相了。人和人的根基不同、福报不同，有的人做了一两次就有感应，有的人明天会有感应，有的人到了七天都不会有感应。　大家以前都没有学过、也没有修过，仪轨慢慢就熟悉了，一定能！相信自己！对自己有信心，对上师三宝有信心。有信心的人才能成就，有信心的人才能得到。

按照这个仪轨好好地修，在七天里能够有往生的把握，这是多么殊胜的事啊！一定要珍惜，不用有什么顾虑。

修破瓦法，运用的时候和修炼的时候根本不一样，活着的时候修，到临终的时候才可以运用。有的书里写的不是特别清楚，有些人也因此误会了，尤其是在汉地。很多居士都是，学佛学得很好，但是对密法的理解不是特别透彻。你们接触的少，也没有上师的指引，自己看看书、听听光盘，到网站查查资料，那么容易地理解是不可能的事。藏地也是同样，大部分人根本不了解藏传佛教，尤其是这些密法，很深很难懂。我们在藏地，要学习修行那么多年才能得到一点点的佛理，不是随随便便就能得到的。到喇荣五明佛学院学习过的人有二十多万，其中考取堪布的一共也只有二三百人，所以不是谁都能理解这些的。

很多人不懂装懂，给其他修行人造成了障碍，这都不是好事。莲花生大士说过，七天之内你能认真精进，就能修成往生法。一定要珍惜这个缘分，别胡思乱想，否则一定会给自己的修行造成障碍，如果总是怀疑，你永远都不可能解脱。重要的是心，一心一意、诚心诚意、认真老实，别欺骗自己。现在这些人都爱欺骗自己，自以为很有智慧、很有修行似的，实际上你有什么智慧？你有什么修行啊？慈悲心增加了，菩提心增加了，对上师三宝真有坚定不移的信心了，你才是真有智慧、真有修行了。如果在相续中没有慈悲心、没有菩提心，你就是没有智慧、没有修行，就看这些，不用说别的了。





6、观修的要点

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

三想破瓦法的观想内容有三个关键的地方：观想中脉，观想代表自己神识的红色“舍”字，观想去处是阿弥陀佛的西方极乐世界。

有的人觉得观想的内容特别复杂，其实是很简单的。自己观想为金刚瑜伽母，体内最中央的位置有一条脉，这条脉叫中脉，其它的什么腑脏这些都不用想。中脉有四个特点：它是深蓝色的，特别的薄——比气球还要薄，特别明亮，端正挺直，从脐下四横指宽那个位置一直到头顶梵净穴，没有丝毫的倾斜弯曲。在中脉里有个节，节上有淡绿色的风团，风团上面有个红色的“舍”字，红色的“舍”字代表我们的心识、神识。这个节挡在中脉里，正对着我们的心间的位置。

将自己观想为金刚瑜伽母的时候不要太较劲、不要太执着，心里想自己是金刚瑜伽母就行。你们仔细的看一看金刚瑜伽母的图像，能大概地观出来就行了。将上师观想为无量光佛——阿弥陀佛，如果法本里的西方三圣观不出来，观显宗的西方三圣也行。将自己所在的地方观想为西方极乐世界，这不用观得很仔细，你也不知道西方极乐世界究竟是什么样子，你只要心里认为自己所在的地方是西方极乐世界就行。

密宗里的修法都是这样的，都要观为圆满、观为清净。五种圆满是基础，在五种圆满的基础上才可以修密法，再修生起次第和圆满次第、大圆满。不是将不清净的东西观为清净，将不圆满的东西观为圆满，而本来就是那么清净，本来就是那么圆满。如果你认识到了这个道理，并且证得了这个道理，这叫证悟、开悟。如果还没有证悟到，你也要相信这个道理，只要相信就行。

刚接触破瓦法、不太熟悉的人先学观想，观清楚然后再念仪轨，熟悉了就可以直接念仪轨，边念边观想。不要太执着，念到哪观到哪就行了。念诵的仪轨和观想的内容是个完整的过程。中间默念“舍”字的时候，观想绿色的风团向上推动红色的“舍”字，最后推到头顶梵净穴的位置，那个时候叫“吼”，叫一遍“吼”，红色的“舍”字飞到阿弥陀佛心间一次。叫“吼”的时候，观想自己的心已经跟阿弥陀佛的心、跟阿弥陀佛的智慧融合为一体了。最后叫五个“啪的”，进一步地把自己的心完全安住于佛的五种圆满的智慧当中，表示不退转的意思，更深一步地安住，更深一步地融入。

最后，在那个境界中静坐一会儿。念头又起来的时候，观想诸佛菩萨、传承上师们都融入西方三圣，观世音菩萨和金刚手菩萨融入阿弥陀佛，阿弥陀佛融入自己的体内，自己立刻变为长寿佛——无量寿佛，也就是无量光——阿弥陀佛。无量寿佛在密宗里也叫长寿佛，然后，再念长寿心咒。

我给你们念藏文仪轨的时候，你们也不知道内

容，不用观想，主要是祈请：一心一意祈请上师三宝，祈请阿弥陀佛，虔诚地、猛厉地祈祷，真心地祈请加持。这样才能得到加持、得到感应，才能获得成就。

接着我们念汉文的仪轨，这个时候都可以跟着我念，边念边观想，并将自己的身口意三门完全放松下来，不能紧张。观想的时候不要太较劲，不要太执着，慢慢地观，轻松地观，自在地观，念到哪，观到哪。刚开始肯定观得不是那么清楚，不要紧，主要是心，心诚就行。感觉也是，现在很多人都有感觉，也有感应，但是有的人还是没有什么感应，然后就着急。别着急，你们特意去找这个感觉的时候，根本找不到。在放松、自然的状态下才能找到感觉，才能得到成就。慢慢来，主要是放松。

我们才修了两天，很多人就有感应了，有成就的征相了，别的修法没有这么快的，这就是破瓦法殊胜的地方。破瓦法确实就是那么快，是条捷径，如果你精进认真，七天之内一定能修成。

破瓦法不是特别深奥，没有什么学不会的。 修行上有大成就的人不需要三想破瓦法。很多人已经修行圆满了，他的死亡、出生就像是从北京到拉萨，再从拉萨回北京，换个地方而已。那些有大成就，但是还没有圆满的人，一地以上的菩萨，他们临终都是通过其他的破瓦法往生的，也不需要三想破瓦法。需要修持三想破瓦法的是什么样的人呢？学佛刚入门，修行上没有什么太大的成就，业障特别深重的人。有的人觉得自己学佛已有十多年了，二十多年了，不是刚入

门的。这里不是看皈依佛门时间的长短，而是看修行的层次。真正能够皈依上师三宝，这叫入门；有出离心有菩提心，这叫入门。菩提心还没有完全发出来，还不是特别稳固，这就是刚入门。现在刚入门的人很多，这些人需要修三想破瓦法。

“我现在还不需要学，我可以以后有时间再学，肯定能修成。”对，你既然遇到了破瓦法，以后肯定能修成，但是生命是无常的。你还没有成佛，还没有修成其它的那些破瓦法就死了，那个时候你怎么办？现在你先修三想破瓦法，修成了以后再修别的，临终前你能修成其它的破瓦法、能修成圆满，那就更好了。如果你没有成就、没有修成其它破瓦法之前就死了，你也可以通过三想破瓦法往生。所以，学佛也不是那么通达、修行不是那么稳定的人，最需要修三想破瓦法。

7、修习破瓦法成功的必备条件



为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）具足信心是修持破瓦法成功的捷径

我们现在修习的往生法（破瓦法），是解脱成佛最捷径的路，没有比这个法门更容易的了。一般的凡夫、罪业深重的人也可以修，也能成就。佛曾经说过：能够修持破瓦法的人，无论他的罪业有多深重，都能往生、都能成佛，哪怕是天天杀害比丘、比丘

尼、犯五无间罪的人。

修破瓦法不用什么别的条件，唯一的条件是对破瓦法有信心、对自己有信心、对上师有信心。这三个信心有了，你就是最合格的修破瓦法的人。如果对破瓦法没有信心、对上师没有信心、对自己没有信心，你就不适合修持破瓦法，修也不能成就。有些人对上师有信心，对破瓦法有信心，但是对自己没有信心，这样也修不成。一定要具足信心，一定要有真诚心。

有的人看的书多、懂得的道理多，但是信心却不足——对佛法、对上师、对自己的信心不足。不学、不修，也不敢学、不敢修，一说破瓦法的功德，就怀疑："能有这样的功德吗？"一说上师的功德，又想"能有那么大的力量吗？能有那么大的功德吗？"然后又怀疑自己："我罪业那么重，烦恼、习气那么重，我能行吗？"对破瓦法的信心不足、对上师的信心不足、对自己的信心不足，这就是下等根基的人。

遇到破瓦法，想学、想修、敢学、敢修，这就是上等根基的人，今生一定能解脱。

到临终的时候能够想起来了，能做到了，往生到西方极乐世界就没有问题了。所以活着的时候一定要学、一定要修、一定要练，然后到临终的时候用，才不会害怕。如果活着的时候没有修成，到临终的时候很难做到。修炼的时候和运用的时候不一样，很多人把这两者混在一起了，给自己制造障碍，所以到现在还没有修成破瓦法。

一定要发心、发愿，为众生解脱，为众生成佛，这个心特别重要。你发心为众生学佛，发愿为众生成

佛，这是对上师三宝最大的供养、对父母众生最大的布施。供养有很多种，但是法供养最圆满、最殊胜。对上师三宝，你可以没有别的供养，但是你不能没有法供养；对父母众生，你可以没有别的布施，但是你不能没有法布施。如果你对上师三宝没有法的供养，如果你对父母众生没有法的布施，那是白学、白修，不会解脱、不会成就。

一定要在这次学会破瓦法，能修成是最好的。如果在这七天没有修成，也没有关系，方法学会了，也得到了传承，以后可以接着修，也一样能得到往生的把握。有的人有感应、有征相，有的人还没有，不要着急，过几天一定会有的。修破瓦法的时候身心要松弛适度，在非常自然的状态中，再接破瓦法的传承，才能得到感应，才能证得破瓦法的境界。什么时候都是，越去找感觉，越找不到。不要去追求，在特别自然的状态中才会得到感觉。

（2）坛城清净是修行的基础



我们这个传承特别清净，我们这些坛城也都特别清净。我和我的上师之间也没有任何的芥蒂，我对上师也有具足的信心，我的上师对自己的上师也有具足的信心，所以传承一直都特别的清净，没有任何的染污。

大圆满法UC房间也是坛城。我跟这些坛城负责人、管理人员也说过，人数不重要，重要的是清净。你们这些金刚兄弟姐妹之间、道友之间、同修之间不能有任何的矛盾，不能有不好的想法和看法。相处的时间久了，有时候会发生一些不愉快，但是没有事，

立刻忏悔就行，在心里不能有任何的痕迹，否则你的根就没有了，再继续修行也没有什么意义，你要远远地离开坛城，否则的话，还会给其他人造成障碍，对自己也没有什么好处。

我们的坛城特别清净，传承也特别清净。我们这些同修们、金刚道友们之间没有什么矛盾，很和睦、很清净，这是一个特点。在喇荣五明佛学院，上师常说这个问题，我们也特别和睦，没有乱七八糟的事情。我们这些坛城也是，虽然小，但是没有别的事。数量不重要，重要的是质量，哪怕是一两个众生能够解脱、能够成佛也行，这也有意义。

有些人不清净，对法、对上师也没有信心、对金刚道友们也没有信心，在UC房间里捣乱。每一个坛城，包括我们的UC房间在内，都有很多护法护持，那些人肯定会受到护法的惩罚。有这个必要吗？这些人最好别参与，对自己的今生不会有好处，来世也不会有好处。今生在生活上、工作上、身体上肯定会有很多障碍，这都是自己找的。来世就更不用说了，就是一个下场——堕落地狱！

8、分秒必争、全力以赴地修持破瓦法

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们很多人肯定没有做今天会死的准备。寿命是无常的，死期是不定的，人的生命就在呼吸之间，这

一口气，吸进来了、不呼了，就死了；呼出去了、不吸了，就死了。人的死亡，是最容易的一个事情，为什么不准备呢？

我们经常讲，六道轮回充满了痛苦，一处也没有安乐，无论如何今生一定要解脱，以后不能再流转轮回了。我们已经得到了这么殊胜的法门，怎么还不抓紧时间修持，还等什么呢？抓紧时间啊！现在不修、不练，到临终的时候很难做到啊！现在我们都还好好的，睡觉突然做恶梦了，那个时候应该能想起来上师、应该能想起来佛菩萨，但是你想起来了吗？痛苦得不得了，哭的连枕头都湿了，吓得全身都是汗，也没想起来上师三宝。到临终的时候，身体四大分散，那种极大难忍的痛苦，不是你平时做恶梦能比的。

你做梦的时候都想不起来上师三宝，临终的时候更昏沉、更痛苦，你能想得到吗？“带业往生”，说起来简单，临终的时候，你能想起来阿弥陀佛吗？你能想起来西方极乐世界吗？你能放下一切吗？如果那个时候你能放下一切，一心一意念阿弥陀佛求往生，没有问题，你能往生。但是那个时候很难！你明明知道自己要在这个世界消失，明明知道一切都要放弃，家庭、儿女、金银财宝什么也带不走，但是你根本放不下，一边被巨大的病苦折磨，一边牵挂那些世间琐事，根本想不到佛，根本想不到西方极乐世界。

遇见了这么殊胜的法，也不抓紧时间，就在那等着，等到老，等到死，到时候你会后悔的！已经直接告诉你了，八万四千法门当中，不通过修行能成就的方法只有一个——往生破瓦法，如果你认为还有一

个更殊胜的法，那你就去找吧。有这个机缘不珍惜，还指望修什么呢？还有比你更愚痴的吗？怎么说也不听，没办法。这就叫没有福报，这就叫没有善根，这就叫没有缘分。

我说过，解脱不难，成佛不难，难在哪？就是不相信——不相信佛法、不相信上师、不相信自己。什么是业障？什么是烦恼？什么是习气？这就是你的业障，这就是你的烦恼，这就是你的习气！别的没有什么可忏悔的，别的没有什么可断除的，别的也没有什么可清净的。

学佛修行那么多年，仔细地观察一下你自己的相续，你对今生的解脱有把握吗？临终往生有把握吗？即身成佛有把握吗？如果没有把握的话，就别欺骗自己。先把破瓦法修成，以后有时间再修别的法门。如果没有时间，也没有关系，我们今生解脱有把握了，多轻松、多自在啊！这些道理都是佛说的。我们都是佛的弟子，我现在替佛说这些道理，提醒你们：抓紧时间，别浪费时间，别浪费生命。还忙什么呢？天天匆匆忙忙、辛辛苦苦、昏昏沉沉，那么多烦恼、那么多痛苦，二、三十岁头发就开始白了，忙的还不够啊？不听那没有办法，那就接着混吧，接着轮吧。

人的苦不算苦，地狱、饿鬼、傍生那些痛苦，你受得了吗？佛说的三世因果、六道轮回都是事实啊！所以一定要珍惜这次解脱的机会。现在已经好几天了，很多人都肯定还没有学会。一定要认真精进，好好地学、好好地修。

大家学得都非常认真，都很精进。这些天很多人

已经有感应、出现征相了，但是有的人还没有。不要紧别着急，越着急越得不到感应。这几天能修成是最好的，暂时修不成也没有关系，尽心尽力就行，我们传承也有了，也学会了，以后有时间自己再接着修。

今生有修持破瓦法的缘分和机会，这就说明了你是个有大福报、大根基的人，今生一定能解脱，相信自己！很多人根本不了解佛法，尤其是不了解藏传佛教，说什么不能修三想破瓦法，出去之后就回不来了，还有怕身体不好什么的。这些说法，都是我到汉地才听说的，我在藏地的时候就从来没有听说过。我们从小就修持破瓦法，哪有什么事啊？这都是自己的烦恼、习气，不懂装懂，还到处障碍别人的修行，这种人永远也不可能解脱，太可怜了！

9、修习往生法有备无患

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



过去大圆满法特别秘密，现在不一样，很多大德高僧已经公开宣讲了。现在网上很多资料都是大圆满正行的修法。这种现象在佛经中都有记载：到末法时期，大圆满法一定要公开，要弘扬，这样才能救度众生。末法时期的众生，只有净土往生法和大圆满法才能救度，这两个法与末法时期的众生最相应。越是末法时期，大圆满法越兴盛、救度众生的力量越广大。

现在就是用大圆满法来救度众生的时期。末法时

期，五毒的黑暗越来越浓厚，大圆满法的光明就越来越明亮。有些人不懂装懂，看了几本书，就到处说什么“我们没有那么大的根基，不能学密法，不能修大圆满法”。 不仅给自己造成障碍，还给别人造成障碍；不仅自己不能解脱，还阻碍他人的解脱、阻碍他人的成就，多大的罪过啊！知道吗？

我们都是学佛的人，都是相信因果的人，这么做都要背因果的啊！你不相信因果，怎么学佛啊？你是学佛的人吗？不相信因果的人不是学佛的人。不仅不学佛，还打着佛的旗号到处胡说，这就是佛法里讲的魔。别找魔，别着魔，一定要有自己的知见，不要听这些人的。

依止上师的目的就是听上师的，自己有智慧能分辨的时候就自己分辨，如果分辨不清，就问自己的上师，由上师来分辨。如果随便听别人的，肯定会修偏，甚至会上当受骗，这不是一般的上当受骗。世间的上当受骗只不过是几万、几十万、几百万块钱的事，但这都不是什么事。我们承办的是生生世世解脱的事，是利益众生的事，不是小事，我们不能在这件事上上当受骗，否则我们的损失就太大了。依止上师的重要性就在这里。现在是大圆满法最殊胜、最有加持力、最能利益众生的时候，别给自己造成障碍，最后损失是自己的。

殊胜的法门很多，但是不适合一般人的根基。破瓦法谁都能修成，哪怕是刚学佛的人、罪孽深重的人，都可以在今生解脱，到临终的时候往生净土。

前面的皈依、发心、四无量心，这些都是皈依

发心；金刚七句、上师瑜伽，这是破瓦法的前行的修法；后面回向念长寿心咒、回向文、极乐愿文，这些是破瓦法后行的修法。金刚七句祈祷文、莲师心咒、传承上师祈祷文、法王祈祷文、上师祈祷文、受四灌顶，这都是属于上师瑜伽的内容。大圆满龙钦心髓往生法开始是真正的破瓦法。

我们都知道，破瓦法的功德不可思议。修破瓦法不要别的条件，有些人说要灌顶，灌顶也是为了生起信心。如果你对破瓦法没有信心，对上师没有信心，对自己没有信心，得到成千上万次灌顶也没有用，你还不是合格的修破瓦法的人。如果你以前没有接触过密法，也没有得到过灌顶，但是你对破瓦法特别有信心，对上师特别有信心，对自己特别有信心，你心里想：在上师的加持下能够修持这么好的法，我一定能学会，我一定能修成。对自己有这么坚定的信心，你就是最合格修破瓦法的人。

对上师、对破瓦法不但没有信心，反而还有邪知邪见的人，不允许学、修破瓦法，你参加了没有好处，甚至还有害处，所以没有必要冒这个险。如果对破瓦法、对上师、对自己的信心不是特别具足，也可以学可以修，你可以逐渐去了解这个法，慢慢培养对上师、对自己的信心。

我传破瓦法没有什么条件，只要你好好地发心发愿：今生为救度众生而解脱成佛。只有发这样的大心大愿，才能成佛。其实解脱成佛是件很容易的事，一点点也不难，如果说难，难就难在不相信。依止上师是为了什么？有些事情自己能够决定就自己决定，

如果自己不能决定的时候就问上师，不要总被别人的观点影响，这样会给自己造成违缘和障碍。我希望大家、也可以说是请求大家下这个决心。虽然现在我们还没有解脱、还没有成佛，但是我们今生一定要解脱、要成佛！我们每一个人对自己都要有最高的要求，就是修习大圆满法让自己即身成佛。最起码的要求是修习往生法，到临终的时候能够解脱能够往生。这也是我对你们的愿望和要求。

大圆满法、往生法都是今生解脱的方法，所有的法门都好，但是对我们来说这两个法是最合适、最有利的法门。别欺骗自己，今天学这个、明天学那个，最后一点成就也没有，这也是虚度人生，怎么虚度都是一样。

有时候我也很高兴，因为我周围这些人的变化太大了，进步太快了。我到汉地弘扬佛法，　二〇〇三年的时候才接触汉文，学得也不好，现在汉语说得也不是特别流利，但是我也利益了很多众生、帮助了很多众生。这不是我的功德，这都是你们的功德。你们对上师三宝有信心，这是最大的功德。

我没有什么功德，不过我发心是清净的。我现在汉语的水平还很差，但是为什么着急搞百日共修？很多人都想学想修，但是不知道怎么学怎么修；也想解脱成佛，但是不知道到底怎么才能解脱、怎么才能成佛。都学了，但是没有系统地学；都修了，但是没有按次第来修。所以我就想告诉大家如何修、如何学，怎么才能实现我们的愿望。

我每天做回向的时候，都将搞百日共修的功德回

向给大家、回向给一切众生，我不需要任何回报，也不保留任何功德，只希望你们能够成就。你们很多人修得都比我好，在这里也没有什么可学可修的，这也是一种缘分吧。我的发心是清净的，你们也是诚心诚意的，这样一定能够得到上师三宝的加持。上师三宝的加持是不可思议的，只有在上师三宝的加持下才能证悟、才能成佛。

10、如何培养对往生法的信心

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们都是相信佛法的人，所以一定要相信破瓦法的功德，一定要相信上师三宝的加持力，一定要相信自己本性就是佛性，相信自己也能够成佛。每一个人都可以做佛，每一个人都可以成佛，这不难，难就难在信心不足。信心不足是最大的障碍。我们学佛、研究佛法、消业、积福，这都是为了培养信心。跟其它的教育不一样，佛法的成就完全来自于恭敬心和信心。如果你有具足的信心，就是一个字也不认识，一句也不会念也能成就，也能从佛法里得到功德。以前也有很多这样的公案，现在在藏地、在汉地也有很多人连字都不认识，也证悟了，就是因为他的信心足。如果没有信心，就是把三藏十二部都背下来也没有用，你不会从佛法里得到任何的成就。有具足的信心比什么都好，对上师三宝有足够的信心，才能得到加



持。真正得到了上师三宝的加持，你才知道“不可思议”的道理。什么是上师的“窍诀”？对上师的信心足了，一切一切都是窍诀，瞪你一眼也是窍诀，骂你一句也是窍诀。那个时候，证悟、成佛是最容易的事。对上师信心不足，天天给你灌顶、天天给你念大圆满法也没有用，对你来说不是窍诀。

对上师三宝、对破瓦法、对自己有信心也不是很容易的事情。我们学习佛法、研究佛法，修很多法门，这些都是为了培养对上师三宝的信心、培养对自己的信心。现在我们正在修破瓦法，这个时候最重要的就是对破瓦法有信心、对上师有信心、对自己有信心。如果还没有足够的信心，就一定要培养信心。这次参加破瓦法法会的人当中，有的人年龄大、没有文化，但是有征相了，真的成就了。有的人成就的比破瓦法的成就还高；有的正好就是破瓦法的成就；有的还没有成就，但是也有感应了。这都是不可思议啊！我们这里，有的人懂得多、有文化、有学问，但是到现在还没有出现征相，连相应的感应都没有。什么原因？就是信心不足。慢慢来，信心足了，你就快要成佛了。

这七天我们共同修破瓦法，加上前面学习的三天，一共是十天，到今天已经结束了。很多人有成就的征相，大部分的人都有感应。我们都知道破瓦法的功德和力量了，这很好，我也随喜各位的功德。对上师三宝有信心，尤其是对破瓦法有信心，这都是你们自己的功德。希望大家以后要不间断地修持破瓦法，自己修也行，跟光盘修也行。现在有成就征相的人以

后不要长期间断，一个星期、半个月做一次就行。现在还没有出现征相也没关系，方法都已经学会了，传承也有了，可以接着修，这也是一个过程。有时间就修，一直到出现征相了，才可以不修。一定要抓紧时间，精进认真地学、修，这都是自己的事，不是别人的事。

征相有很多种，头顶发痒、发胀、变软，这些都是征相，不一定是头顶出现小洞、流黄水。传统上有插吉祥草的习惯，但是后来就没有这个做法了，我在藏地跟上师修破瓦法的时候也没有插过。有的人肯定开顶了，插也没有问题，但是有的人肯定还没有开，不太容易插进去。插吉祥草只是一种验证，没有什么太大的意义，关键是自己的感觉。现在很多人都感到自己跟上师相应了、感到见性了。还有的感觉头顶打开了，自己的心识都出去了，这些都是征相。知道自己有这些感应就行，插不插吉祥草无所谓。这次没有出现征相的人不能放松，应该更加努力地学修。最好不要等我劝你学修，自己要关心自己，要考虑自己的来世，考虑怎么摆脱生死。这都是大事，不是小事啊！我们修习正法的时候要像饥饿的牦牛吃草一样——特别的用心，前一口还没有吃完就急着吃下一口。我们都是渴望解脱成佛的人，解脱成佛哪有那么容易，所以一定要用功。我们现在很多人都是不肯下决心，不肯下功夫，这样永远都不可能成就。

“我没有时间”，“我年龄大了，没有文化。”别说这些，这叫给自己的修行制造障碍，给自己的解脱成就造成违缘。这都是最大的障碍和最大的违缘。

以前我也怀疑：一个字也不认识，也没有学过什么，也没有念过什么，怎么能证悟开悟呢？我们研究五部大论的时候耍小聪明，但是后来我就特别惭愧，不应该那么想。

参加百日共修，尤其是参加修破瓦法的人当中有年龄大的、有没有文化的，他们说自己的感受、体会的时候我是真的相信，你们也应该相信。他们当中肯定有成就的，肯定有开悟、证悟的人。他们有一颗虔诚的心，所以一切都包括了。

“我学了那么多年，修了那么多年，到过学院、寺院，依止了某某上师、某某法王，我还没有开悟、没有证悟，他刚学佛，刚修行，怎么可能就这么容易地就开悟、证悟了呢？”别讲这些，都是你自己的问题。到处东跑西颠，懂得多，小聪明也多，最后什么成就都没有。

他刚进入佛门，刚接触佛法就一心一意，没有那么多心思，没有那么多想法。开悟证悟了，没有什么可嫉妒的。你不承认、不相信，这就是你的嫉妒心、傲慢心。觉得自己是老居士，觉得自己聪明、很懂佛法的知识，一讲就是一地、二地、十地菩萨的境界，实际上都是鹦鹉学舌，什么也没有学会。书上写的就是都背下来了也没有用，根本不懂内容。鹦鹉学舌的时候，你教它什么它就念什么，教它“你好”，它也会说“你好”，但是它根本不知道“你好”是什么意思；教它“hello”，它也会说“hello”，教它说“hello是你好的意思”，它也会说“hello是你好的意思”，但是它根本没有明白是什么意思。别欺骗自

己。

相信不可思议，相信上师三宝的加持不可思议，你只有相信了才能体会到、才能感觉到。有的人八十多岁、一个字也不认识，他说自己有觉受了，开悟了，我真的相信，确实有这样的。怀疑是最大的障碍，别制造障碍。你们这些居士们都很好，心都特别虔诚，都是真想学、真想修、真想解脱成佛的人。

我为什么发心学汉语，给你们讲经说法？我初到汉地，根本没有想到，这些居士们是那么虔诚。我们那边不少小活佛来到汉地，居士们听说是活佛，就都相信，就把他当作真正的活佛、佛了，恭敬供养，那么虔诚。我太感动了。

很多居士都那么虔诚，都是真心想解脱，真心想成就、想成佛的，但是不知道方法。该怎么修、怎么做，根本不会不懂。对佛法的理解也不深，学佛修行特别盲目，所以没有结果和成就。所以我才发心学汉语。我对你们这些居士很有信心，你们一定能解脱，一定能成佛。你们这样的人不解脱不成佛，那什么样的人才能解脱、成佛啊？有些居士刚跟我结缘的时候和现在一比，简直就变成了另外一个人，性格上、身体上、家庭上、工作上都变得那么好，这都是佛法的力量。这就是我为什么发心发愿讲经说法的原因。



佛法的力量是不可思议的。谁学谁修，谁就能得到解脱，谁就能得到成就，谁就能得到真正的幸福和永恒的快乐。这是佛法的功德。

我特别崇拜佛法，所以我特别愿意讲经说法，这也是我的事业。我说过，不要求人的数量，只要质

量。有一两个真正想学的、真正想修的人闻法，我也发心讲，也传法。如果是真心想修行，人越多越好，如果不是真心的，人多了，对自己没有好处，对大家也没有好处，闹得不团结。国家也崇尚团结，佛家也崇尚团结，佛法里讲的也是团结。我们一定要团结，要和睦、和谐。一个家庭有和，这个家庭就是个幸福的家庭；一个村子有和，这个村子就是个幸福的村子；一个国家有和，这个国家就是个幸福的国家；整个世界有和，这个世界就是幸福的世界。我们学佛修行都是为了和睦、和谐。

坛城里为什么要有根本戒？都是为了团结、为了和睦。到坛城、到道场里来，不团结，不和睦，那你不会得到佛法，不会得到加持。如果搞好团结了，和睦了，那肯定有佛法，肯定有加持，肯定能成就。我们的这些坛城、道场都清净，就是因为我们特别地和睦。现在很多寺院都没有和，这都是不清净的道场。我特别严格地要求大家团结和睦，不团结的人就不要到我们的坛城来。

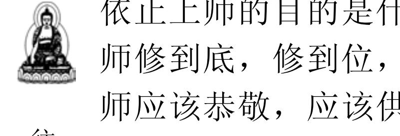
我们的UC房间也是，一定要保持清净，一定要团结和睦，这是佛法的核心、是佛法最重要的部分。如果你做不到，就别学、别参加了，对自己没有好处，对大家也没好处。

我们大圆满法房间不是一般的房间，这是一座坛城，有很多善神护法的护持。你们进来的时候，心里要想，“我进入大圆满法的坛城了，进入清净刹土了，一定能得到上师三宝的加持，一定能得到善神护法的帮助。”不要进来看一看、玩一玩就走了。现在

很多人都是浏览一下就走，我们不能这样。如果你不但没有信心，甚至还诽谤、捣乱、说长道短、挑三拣四，这样你不但得不到加持，还会遭到善神护法的惩罚，不会有好结果。房间也有很多管理人员，都要记住，一定要保持房间、坛城的清净团结。如果有破坏团结的人，可以直接给他关麦。这是我们自己发心建的坛城，我们有这个权利，如果是清净的人，越多越好，我们非常欢迎。

这是我们共同修行的地方，我们共同的家，进入我们的UC房间就是回家了。现在只是几个人当管理，以后都可以发心当管理，这里有什么事，都应该负责，照顾自己的家人。有些人觉得，我也不是管理人员，然后就在一边看着。不能这样，这说明你的心还没有到位。要照顾、尊重周围的人，还要尊重国家领导人以及法律，这都是我们学佛人应该做的，应该注意的地方。

搞好团结，好好地学，好好地修，一定能成就。依止上师的目的是什么？一心一意、脚踏实地，跟上师修到底，修到位，这是最关键的。对所有的佛、上师应该恭敬，应该供养的地方，我们一定要恭敬、供养。我们要跟所有的佛菩萨、上师、善知识修学，无论什么时候都是。我们活在这个社会，肯定会遇到各种各样的境界，也肯定会遇到各种各样的人，别在乎这些。上师给我们最后的教言说过：“不要扰乱他人的心，但也不能失去自己的决心。”



我们修持破瓦法，主要是靠阿弥陀佛的加持力和愿力。仪轨后面有长寿佛心咒。密宗里讲的长寿佛，

也就是阿弥陀佛。修长寿佛的人今生能够健康、能够吉祥如意。今天在房间的人都是真正能够修行佛法的人，我给大家灌长寿佛的顶。这次灌顶之前也没有什么通知，谁赶上谁算，靠缘分，谁能参加算谁有缘分。灌长寿佛顶的时候也一样，要把自己的身口意三门完全放松下来，在非常自然的状态中，接受长寿佛的灌顶。大家得到了长寿佛的灌顶，以后可以念修长寿佛心咒。最好是不间断地念长寿佛心咒，这样的话一定能有不可思议的加持，也一定能成就。破瓦法里也有长寿佛的修法，你们也有了传承。

我今天给大家灌长寿佛的顶，也等于供养大家了。你们以后一定要珍惜破瓦法，珍惜长寿佛的修法。我相信今天晚上能够参加的这些人，都是合格的接受此法的人，因为这里肯定有护法的安排。

护法都有神通，肯定能知道谁是合格的弟子。我们没有神通，观察很费劲，不知道真正合格、如法的弟子在哪，在身边还是在别处，在近处还是在远处，包括好和坏，都很难分出来。但是每一个法门，每一座坛城都有很多护法，他们会观，会有安排。这也是缘分。相信一切都是护法的安排，相信一切都是上师三宝的安排，一定要修持，报答上师三宝的恩德。一切都很吉祥、很圆满，我们在法喜充满的气氛中，圆满结束了往生法的修法。明天开始我们传其它的内容，愿意参加的可以参加，有事的可以不参加，但是百日共修还没有结束，希望参加百日共修的人还能坚持，再过十多天就结束了，希望大家继续坚持下去。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法小结思考

1、修破瓦法有什么样特殊的功德？

2、什么样的人是合格的修破瓦法的人？

3、中脉具有的三个特点是什么？

4、红色的‘舍’字代表什么？

5、什么是法身破瓦法？ 报身破瓦法？化身破瓦法？



6、修破瓦法成就了有什么特殊的征相？

7、修习三想破瓦法的要点？

生活与修行

1、如何在生活中修行

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

临终往生的方法是净土往生法，即身成佛的方法是大圆满法，这两个法门都是今生解脱成就的方法。八万四千法门都是解脱、成就的方法，但其它的法大都是来世、来世的来世才能解脱、成就的方法。破瓦法是净土法中最殊胜的方法。一般的凡夫、刚入佛门的、罪孽深重的人也能通过很短暂的修持而解脱。殊胜的法有很多，但是都没有这么殊胜，这是往生破瓦法特殊的功德。大圆满法也殊胜，但是它需要修行者业障小、福报大、对上师有具足的信心，通过上师的加持、窍诀，才能证悟大圆满法的境界和真理。

解脱的时间越早越好，最好是即身成佛，最起码要临终往生。如果我们连临终往生的把握都没有，活得就没有什么意义了。来世投生到什么地方去，转生为什么众生，谁也说不清。所以应该在临终往生有把握的前提下，再接着修大圆满法。连临终往生的把握都没有，还修别的，不是很如法。有些人认为“我是修习大圆满法的，可以即身成佛，不用临终往生的方法”，这样想就错了。如果能修成大圆满法，那就不

用等到临终往生了，有生之年就可以成佛。但是，如果不成功怎么办？如果没有修成大圆满法，活着的时候没有往生，到临终的时候也没有把握往生，那不是自己把解脱的机会断送了吗？

现在有的人还在怀疑，有的人还是“没有时间”，有的人还不敢现在修，想等到晚年再修。你别等！人命就在呼吸之间，是现在死、一会儿死、明天死、再过几天死，谁也说不定。如果突然去世，那时候你也没有中阴的修法，也没有临终往生的方法，以前造过那么多业还没有消尽，所以肯定堕落恶趣，那你什么时候才能解脱？我们讲轮回过患的时候说过，一旦堕入恶趣，几乎就没有解脱的机会了。所以，一定要抓紧时间修，修到出现征相为止，之前不能放松。破瓦法修成功了，自己能感觉到。哦，我临终的时候能往生到西方极乐世界了。我们参加这次百日共修的人当中，很多人已经有这个把握了。

如果你生生世世当中没有学佛修行的话，不可能遇到破瓦法。有的人早就知道破瓦法，但是没有重视；有的人对破瓦法根本没有兴趣，信心也不足；有的人不敢修，怕走了回不来，怕死；有的人说，“我不怕死，但是我怕这个、怕那个”，“怕这个、怕那个”实际就是怕死。“死就死呗，有生就有死”，挺勇敢似的。

如果你不怕死，那你天天担心什么、害怕什么呢？怕生活有坎坷、怕工作不顺利，总是患得患失，在烦恼执着中过日子，这都是因为怕死；如果你不怕死，那肯定更不怕冻、不怕饿，那你还有什么可怕



的？你弄明白了死的真相和真理，真正摆脱死苦了，那时候你才不会害怕，之前只是说说而已。到时候害怕也没有用，没有别的出路，因为你不会面对死亡，不会应对死苦。我们现在修持破瓦法，为了什么？为了弄明白死是怎么回事，为了到临终能摆脱死亡的痛苦。这样才能真正不怕死。到临终出现隐没次第的时候，通过中脉把自己的神识往生到西方极乐世界，那里比此处要美妙清净。往生法就是这么个方法。

很多学佛修行人都特别虚伪。学了，实际上什么也没有学会；修了，实际上什么也没有修成。是不是？自己看看，你认真了吗？坚持了吗？付出了吗？为了生活，为了事业，你付出过什么？为了修行，为了解脱，你又付出过什么？如果你把对生活、对事业的精神用在修行上，你早就解脱了，早就成佛了！

解脱，能脱离一切痛苦——身体和精神上的。成佛，福慧圆满，这才是永恒不变的。你把最大的事情放在一边，却去追求短暂而又虚幻的利益与享乐。既然想从轮回中解脱出来，为什么还继续种轮回的因呢？既然相信因果，为什么还继续造恶业呢？真正相信了轮回才可能不再执着轮回，真正相信了因果才可能不再造恶业。

善恶完全在于起心动念，一定要把念头转过来。念佛念心，修行修心。什么叫念心？时时刻刻观照自己的心。什么叫修心？时时刻刻调整好自己的心态。念佛、念咒、念经的时候也是，口里念的时候心里也要念，心和口一定要相应。

很多人都说念佛方便，边干活儿边念佛就行。但

是你干活儿的时候，心里想的是活儿还是佛呀？你心里没有想活儿怎么干活儿呢？你心里没有想活儿就能干活儿，那你不是人，肯定是个神。你没有干活的念头，但是也能干，还干得那么好，那你真是太神了。嘴里念的是“阿弥陀佛”，但是心却没有相应，这不叫念，从心里念才叫念。

持咒也一样，嘴里念的六字真言“嗡嘛呢叭咪吽”，莲师心咒“嗡阿吽班匝格热巴玛色德吽”，心里想的却是家务、事业……这叫持咒吗？你心里没有念，不可能得到加持。

“我也念佛了，也念咒了，怎么还不管用？”念佛也好，持咒也好，先把佛的含义、咒的含义弄明白。“阿弥陀佛”四个字的含义是什么？“嗡嘛呢叭咪吽”六个字的意思是什么？弄明白了再念，这才是正念，这才是正知正见。没有弄明白阿弥陀佛到底是怎么回事，没有弄清楚“嗡嘛呢叭咪吽”六字真言到底是什么意思，你还念，这就是盲修瞎炼，不可能对治烦恼习气。念得再多，烦恼习气依旧。看看自己，现在也念了很多，但是烦恼少了吗？习气少了吗？



“阿弥陀佛”四个字的意思是无量光佛、无量寿佛。无量光、无量寿都是出世间的，不能从世间法的层面来理解。无量光、无量寿都是我们的本来面目。八万四千法门、三藏十二部显密一切经典的内容，都一一包含在“阿弥陀佛”四个字里。词汇越简单，它的含义越深，越不好理解。往往复杂的词汇反而浅显易懂。“佛”字，翻译过来就是“觉”，一个字包含了八万四千法门，包含了三藏十二部显密一切经典的

要义，你看容易吗？

密宗里也有一个字的修法，“吽”字的修法，“阿”字的修法，那时候一个“吽”字、一个“阿”字，就包含了一切。证悟了真相，你才是彻底开悟、证悟了，那个时候你念“阿弥陀佛”也行，念“佛、佛、佛……”也行，念“阿、阿、阿……”也行，之前不要欺骗自己。

念佛求往生一定能求到，但是要发菩提心。念佛念到一心不乱，你就彻底开悟了。开悟了，才能达到一心不乱。真正证悟了“阿弥陀佛”四个字的真相，才能用佛号打掉妄念和执着，之前是不可能的。你生起贪心，然后念阿弥陀佛，那个贪的念头没有了，这不叫打掉。比如贪心生起来的时候，突然又生起了嗔恨心，这个嗔恨心比贪心强，这时贪心不是没有了，只是它显现不出来了。怎么才能打掉妄念和执着？把“阿弥陀佛”四个字的含义弄明白了，然后从心里念，这就是一种正知正见。有了正知正见，才能打掉妄念，才能打掉执着。

现在很多人都修禅宗。禅宗一定要明心见性，在明心见性的基础上才是禅宗的修法。没有明心见性，你怎么修禅呢？什么也不想，在无想当中，这不叫禅。修密也是，修生起次第、圆满次第，首先一定要证悟空性。生起次第怎么生？最后怎么化？从性空里生，往性空里化。你没有证悟空性，没有证悟真相，怎么生、怎么化呢？只是说说而已。

一定要经过三个阶段，第一是出离心，第二是菩提心，第三是证悟空性。证悟空性、明心见性以后才

进入见道，以后才有修道。见道之前是资粮道和加行道，资粮道就是消除业障、积累资粮，加行道是为了证悟空性而做的基础修法。

2、修行的要点：恒顺众生 在生活当中圆满

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

学佛修行不能走弯路，出离心、菩提心、证悟空性，这是修行的三个要点。没有出离心，无论学什么修什么都是世间法，超不出轮回。没有菩提心无论学什么修什么都是小乘法，只能得到声闻、缘觉的果位，不能成佛。发菩提心以后还要证悟空性。一切善行都要有证悟空性智慧的摄持，这就是“三个殊胜”里的“正行无缘殊胜”。什么是“般若波罗蜜”？通过智慧到达解脱的彼岸。有智慧的布施才是布施波罗蜜，有智慧的持戒才是持戒波罗蜜，有智慧的忍辱才是忍辱波罗蜜，有智慧的精进才是精进波罗蜜，有智慧的禅定才是禅定波罗蜜。如果没有智慧，就没有般若波罗蜜，一切善行就都是有漏的善，只能得到人天的福报，不能摆脱轮回。



现在一说“明心见性”，都害怕，“我能吗？我不能开悟，因为我业障深重……”这有什么可怕的？有什么大惊小怪的？你不去寻找自己，不去了解你自己，这才是真正应该害怕的地方，这才是真正应该大惊小怪的地方。学佛，就是学习找到自己；修行，就

是为了知道自己到底是怎么回事。了解了自己，才能了解其他的；连自己都不了解，还能了解什么？“原来我以为他挺好的，但是后来又变了……”他肯定会变，你认为了解他，实际上你根本没有了解他，因为你连自己都没有了解。万事万物、山河大地、一切一切都一样——都会变，没有什么可奇怪的。

证悟、开悟，这个要求一点点也不高，不是达不到。如果我们没有佛的圆满智慧、圆满福报，需要自己从无到有修出来，那是很难。但是福报、智慧是每个众生本来具足的。什么叫修福报？什么叫修智慧？就是让它显现出来。怎么才能显现出来？你去认识你自己，相信你自己，承认你自己是佛，这叫显现。

什么叫业障？总是怀疑，总是不相信，不肯去找自己，不敢肯定你是佛，这就是你的烦恼、业障，别处哪有业障呢？

什么是成佛？你认识到自己、对自己有信心了——承认你自己是佛，这叫成佛。什么叫佛性？本来具有的清净平等的自性，这就是佛性。每一个众生本来都具足这些，跟阿弥陀佛、释迦牟尼佛一模一样，一点点也不差。

我们都具有释迦牟尼佛的智慧和福报，但是释迦牟尼佛已经证得了，我们还没有证得。没有证得的原因是什么？就是我们到现在还不肯去找。不肯找，这就是我们的业障。解脱、成佛是最简单、最容易的事，我们总觉得难，这就是我们的业障。我们把最简单的道理搞得那么复杂，把最容易的事情搞得那么麻烦，这就是颠倒了。最简单的道理，不明白；最容易

的事情，做不到。这就是我们最愚痴颠倒的地方。佛说“众生愚痴、众生颠倒”，也就是这个意思。

人们总是喜欢攀缘，不肯随缘。原因是什么？就怕不顺利。但是攀缘是不会得到顺利的，你觉得顺利也是暂时的，不会有永久的顺利。只有一切随缘，才能一切顺利；只有永久的随缘，才有永久的顺利。

修行人应该是很正常、很恒顺的人，无论什么时候都不恼害他人，也不自生烦恼，这才是圆满。现在我们学佛、修行了，有时候恼害众生，有时候自寻烦恼，这都不如法。学佛、修行太执着了，也是一种障碍。诸佛菩萨所有的行为都包含在普贤菩萨十种愿望里，这里有恒顺众生。你能恒顺众生，这就是学佛、修行。

哪有“这个不行、那个不行，这个不好、那个不好”的？都是好的。不管发生什么，不管遇到什么，都是好事，都快乐幸福。在仇人、敌人面前也快乐幸福，在恩人、亲人面前也快乐幸福。在山洞里也能快乐幸福，在皇宫里也能快乐幸福。永远没有烦恼，没有痛苦，这才是大圆满。



佛法能容纳一切，佛法能圆融一切。好和坏、善和恶都是我们的凡夫心分别出来的，佛法面前没有这些分别。真正的佛法是平等的，真正的佛心是平等心。在任何对境面前都没有分别，这就是平等心；在任何情况当中都不起烦恼，这就是清净心。你能发清净心、平等心，无论做什么事都是善事。你可以关心子女，也可以照顾家人，也可以处理事情。如果你学佛、修行了，家也扔了，孩子也不管了，工作也不认

真了，生活也不正常了，就着魔了、学偏了。把所有的生活、工作都变成修行了，才能解脱，才能成佛。你好好地学佛修行才能明白：没有坏事，都是好事。实在想不开、想不通的时候，就换个角度去想。

真正的佛法就是把握自己的心，别让自己的心那么散乱。心散乱了活得就辛苦。

心到底在哪？现在我们一说心就都往内找，但是心不在里面。心无处不在，到处都是我们的心。弄明白了这个道理，才能把握住自己的心。“不能动心、不能动心，”那个时候心正在动。“心不能随境转”，那个时候心已经转了。不是特意去控制它，也不是刻意去把握它。什么时候都知道自己的心，心自然而然就不动了。心一动就造业了。不管善业恶业都是造业，造业了就要感受果报，就有因果了。有因果就有戏论，有戏论就有轮回。心不动即不造因、也不受果，这时候对你来说没有因果。心不动才是真正的善，遇到顺境不动，遇到逆境也不动，不受任何外在的影响。现在我们看看自己，遇到顺境的时候高兴得不得了，遇到逆境的时候痛苦得不得了，这就是动心，都是痛苦！

明白了自己的心，见到了自己的性，才能把握住自己的心，才能不动心，之前怎么努力也不行。我们知道有白天和黑天，天亮了也没有什么可高兴的，天黑了也没有什么可痛苦的，我们根本不在乎这些，心也不会受影响。如果有一个人不知道有白天和黑夜，天突然黑了，或者突然亮了，他就会受影响，这就是心动。遇到的任何外境都一样，如果我们真正了解

了，就不会在乎，不会受影响，这叫不动心。如果你还刻意控制它，说明你还是没有放下。什么叫放下？你看透了，真弄明白了，那时候才是放下了。没有放下的时候，这个也不行，那个也不能，然后控制自己，束缚自己，这本身就是压力，就是痛苦。

学佛是轻松自在的，越学越清醒，越修越勤奋，这才是有修行。如果越学越糊涂、越傻，越修越懒，越来越不爱生活，不爱工作，你就修偏了。在生活和工作以外，我们没有修行。在会生活和工作以前，我们没有佛法。随时随地改掉自己的毛病，认清自己的过错，好好地过日子，好好地上班，好好地待人处事，这就是学佛，这就是修行。

每个人都有自己的责任与义务。如果你没有尽到自己的责任与义务，你还是个废人，根本谈不上是学佛的。我们的生活就是待人处事，但是在这个过程中，你一定要把握住自己的心。

参加百日共修的人当中，很多人都有成就了；有的人以前每天吃那么多药，现在都不吃了，越来越健康；有的人以前个性特别强，现在心态平和多了；有的人生活变好了，家庭也和睦了，工作也顺利了。这是什么原因？这是因为我们修习的法是正法、是佛法，这是佛法的力量。真正的佛法就是一种治疗——治疗你身心的疾病，化开你种种的烦恼与挫折。

如果你能够真正修习正法，在生活、工作当中发大愿，发清净心、平等心，上师三宝时时刻刻都会关照你，一刹那也不会舍弃你，一切善神护法会时时刻刻护持你，一刹那也不会离开你。你的一切一切会越



来越吉祥，越来越圆满。

3、修持加行的重要性

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

所有的法门都一样，都有基础，直接飞到楼顶是不可能的，你要从楼梯一步一步地走上去。外加行、内加行的修法没有修成，就直接修净土、参禅、修密，你想一心不乱，想明心见性，想证悟生起次第、圆满次第和大圆满，无论怎么努力也不可能。因为你根本不是法器，不是净宗的法器，不是禅宗的法器，也不是密宗的法器。什么叫法器？每一个正行的修法都有前提条件，这些前提的条件都具备了，你才能得到这些法的成就，才能成为修法的法器。密宗里有生起次第和圆满次第。你真正修生起次第、修圆满次第、修大圆满的时候，不需要加行，这些都属于是正行。禅宗里也不提加行，因为禅宗是正行；净土宗里也是，发菩提心，念佛念到一心不乱，不强调加行的修法。现在有的法师、善知识讲《弟子规》《十善业道经》，这些都是加行的修法。什么时候加行才算修成了？看看你的相续中有没有真正的出离心，有没有无伪的慈悲心和菩提心。如果有了，加行才算修成了，你才能成为法器，才可以修正行。你要先学会站，然后再学走、最后再学跑，连站都不会就想跑，这可能吗？如果有这个可能的话，也许你可以直接修

正行吧。

人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，这叫四外加行。通过四外加行的修法才能生起出离心。“轮回太苦了，人间太苦了，没有什么可留恋的，我要往生，我要往生西方极乐世界。”只是说说而已，实际上根本没有出离心。你对轮回，对世间的家庭、儿女、财产和名利这些真的没有丝毫的贪图，没有丝毫的留恋吗？你真把轮回看成是火坑了吗？其实轮回比火坑还厉害，在火坑里你只能失去一次生命，在轮回里你要失去无数次的生命。火坑里你只要感受几分钟、几十分钟的痛苦，在轮回里你要感受无量劫的痛苦。

四外加行所讲的道理，仅仅知道是不够的，你要反复地听、反复地看才会有新的理解，才会领会到更多更多的东西。只看一两遍，只听一两遍，觉得自己都明白了，都理解了，实际上没有。一定要反复地听、反复地看、反复地观、反复地想，直到自己的相续中真正产生了出离心为止。



然后接着修五内加行。先是皈依，如果在你的相续中没有四皈依的戒体，说明你还没有进入佛门，就更谈不上修行、成佛了。然后是发心，相续中生起菩提心了，才算进入大乘法门。接下来是消业、积福、修上师瑜伽。

五内加行修好了，在相续中有了皈依的戒体，有慈悲心、菩提心了，开悟不难，解脱不难，成佛也不难。相续成熟了，成为正行修法的法器以后，任何时候都能得到上师的灌顶和窍诀。加行没修好的话，

上师天天给你灌顶，天天给你念诵大圆满法的正行仪轨和经咒也没有用，你丝毫也得不到。不是不给你灌顶，不是不给你窍诀，上师慈悲，佛菩萨慈悲，时时刻刻都给你灌顶，但是你接受不了；时时刻刻都给你窍诀，但是你领悟不到，因为你的相续没有成熟，你的智慧、福报都没有到位。

智慧上来了，福报上来了，那个时候，人人都是好人，事事都是好事，处处都是好处，一切圆满，哪有这些善恶、好坏的分别呢？一会儿哭、一会儿笑的。藏地春天的天空变化特别快，一会儿晴天，一会儿下雨，几分钟就变，我们不要像藏地春天的天空那样，要稳定一点！心像大山那么稳定，像大海那么宽容，才不会被风刮动。这些世间的琐事都算什么？都是如幻如梦的，在你面前演戏。追着这些跑，你能得到什么？幻影，一会儿就消失了；梦境，一会儿就醒了。别当真，都是假象，都在演戏。花言巧语，装模作样，内心和表面一点点也不相应，没有真诚心。只有佛心才是真诚心。

我们现在都好好地修加行，别的没有什么可修的。今天这个活佛灌顶，明天那个法王传窍诀，你看看自己得到了吗？我希望你们脚踏实地、一步一步系统地学，按次第来修。有问题自己能解决当然好，自己解决不了的问上师，请上师来解决。自己能分辨的就用自己的智慧来分辨，如果自己分辨不了，要问上师。你们依止上师的目的是什么？依止上师的目的就是听上师的，别东跑西颠、东撞西撞，最后什么也得不到。

观察的时候要仔仔细细地观察，依止的时候要一心一意地依止，修习的时候要脚踏实地跟他学、跟他修。跟上师相应和跟佛相应是一样的，他那么做你也那么做，他那么说你也那么说，他那么想你也那么想。最后才能跟他相应，跟他一模一样，也会得到上师那么大的智慧和福报，这样你就成功了。仅仅依止上师有什么用？你要达到这个目的！闻思修是佛法的核心，在上师的引导下闻思修才能解脱、才能成佛。

我们现在学的、修的，都是十八代传承上师一代代法脉相传，传到现在的，是正确、完整的方法。只要能认真学，坚持修，一定能解脱，一定能成佛，这是佛给我们的保证，也是历代传承上师们给我们的保证。修行断断续续，闲了就参加，修一修，念一念，有一点点事就忘了，这样还想成佛？别做这个梦。修不成不是佛法的问题，也不是上师三宝的问题，是你自己的问题。

今天我在这里给大家讲修五加行的仪轨。修五加行的仪轨有很多种，这个仪轨是麦彭仁波切造的，叫《开显解脱道》。麦彭仁波切是大圆满法第十七代传承上师，他对法王的恩德特别大，法王跟他有特殊的缘分。法王曾经说过，麦彭仁波切所造的这个仪轨格外的殊胜，对我们来说有格外的加持，所以法王要求我们都按照麦彭仁波切所造的仪轨来修持五加行。我们在喇荣修五加行的时候用的都是这个仪轨。按照这个仪轨来修五加行比较方便，有不可思议的加持。

修成了加行的修法，念佛自然而然一心不乱，参禅自然而然明心见性。修密宗的，现在都念咒，“嗡



玛呢呗咪吽”、“嗡啊吽班匝格热班玛色德吽”，会念这些就觉得自己是修密了？实际上修密不是这样的。修本尊一定要通过生起次第、圆满次第才能修成本尊，念咒也是，要通过两个次第才能念到究竟、念到圆满。加行修好了，相续成熟了，那个时候自然而然证悟生起次第、圆满次第和大圆满。如果自己的相续成为大圆满法的法器了，甚至可以不修生起次第和圆满次第，直接修大圆满法就行了。大圆满法是立即成佛的方法，用不着那么麻烦。

念佛也不是那么简单的。都以为会念“阿弥陀佛”四个字就是会念佛了。念佛很不容易啊！念到一心不乱更难了。都说禅好，不着相，但是修禅也难，不是一下子“没有相”就行了，这也要有过程，不可能直接就不着相。如果这么简单，你们都愿意，我也愿意，直接不着相就行了，不着相就没有烦恼了、没有痛苦了，但是凡夫不可能不着相。什么叫着相？就是执着、烦恼，有分别。我们谁能直接做到不着相呢？

4、三部九乘讲解

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

宁玛派所有的法门一共分为九乘，都是在有出离心的基础上才能修持的。出离心是一切佛法的基础，没有出离心，就没有学佛修行。

宁玛派的九乘里，最低的是声闻乘，然后是缘觉乘、波罗蜜乘、菩萨乘，最后才进入密乘。密乘有事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。无上瑜伽部又分为玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。阿底瑜伽是最高的境界，也就是大圆满法。声闻乘和缘觉乘两个是小乘，但是他们也已经有了出离心。如果没有出离心，连声闻和缘觉的修法都没有，更谈不上菩萨乘和金刚乘了。

声闻乘和缘觉乘都有出离心的基础，但智慧不同。声闻乘有人无我的智慧，能断除人我执。缘觉乘除了有人无我的智慧，还有一些法无我的智慧，能断除法我执当中比较粗大的法我执。所以这两个法门境界有差别，层次也有高低。

菩萨乘（显宗）、金刚乘（密宗）是大乘，都以发菩提心为基础。发菩提心要有出离心的基础，有菩提心的人一定有出离心，有出离心的人不一定有菩提心，菩提心里包含了出离心。菩萨乘和密乘都是在菩提心的基础上修人无我和法无我的圆满智慧，但是方法不一样。密宗里方便法门多，所以成就快；显宗里没有那么多方便法门，所以成就慢。就像坐汽车和坐飞机的区别一样，坐飞机方便，还特别快，一会儿就到。坐汽车不方便，需要很长的时间。显宗里经常讲“三大阿僧祇劫”，虽然不一定要那么长的时间，但是也差不多。

菩萨乘和金刚乘里都讲波罗蜜——空性的智慧、无我的智慧。菩萨乘讲的是显空无二；金刚乘的外部——事部、行部、瑜伽部里讲的是明空无二；玛哈

瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽讲的是乐空无二。这些实际上都是无我的智慧、空性的智慧。声闻、缘觉、菩萨乘都属于显宗；事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部属于密宗。

事部主要是为了救度印度婆罗门族的人。婆罗门族崇尚洁净，他们的坛城、道场都一定要干净、整洁，还要摆很多丰富、庄严的供品。事部也有观想和手印，但不是很强调。他们修法的时候，所修者自己与所修的佛之间，执着心和分别心特别强，不管什么时候都认为“佛是佛，我是我，佛是功德圆满的，不管什么时候都在最高处。我是凡夫，我有烦恼习气、业障深重，不管什么时候都在低处。”把佛当作国王一样看待，把自己当作奴仆一样看待，他们在这样的见解下，从佛那里求加持。这样的见解还不是特别高，修法还不究竟。

行部里主要强调行为，口里要念仪轨、咒语，身要磕头、烧香、绕佛，心（意）要观想坛城、本尊、咒轮。他的见解是：佛和自己之间也有分别、执着，但不是那么强烈。“佛是佛，我是我，佛和我不能合二为一、不能融为一体，但是佛和我也没有太大的区别。”他们把佛当作自己的朋友，修的时候，是朋友和朋友之间求加持、求成就。印度的贵族们特别强调行为，这里也是。

瑜伽部里不太强调行为，也有自己和佛可以融为一体的见解，但不是特别透彻、圆满，修的时候有正行、前行和后行的分别。修前行、后行的时候，我是我，佛是佛，我和佛有分别，但是，修正行的时候

佛和自己是合二为一的。修正行的时候有誓言本尊和智慧本尊。誓言本尊是把自己所在的地方观想为坛城，把自己观想为本尊，把自己的眷属们观想为佛的眷属。这些是自己观想出来的，叫誓言本尊。智慧本尊是从清净刹土里迎请过来的那些佛、菩萨、眷属们（他们认为这才是真正的佛和菩萨、本尊和空行）。迎请到道场——自己所在的地方以后，与自己合二为一、融合一体，他们在这样的境界中修佛。到后行的时候，他们还要跟净土里的这些佛区分开。瑜伽部主要是这样修的，这也不是很究竟、很圆满。

无上瑜伽部里讲，无论什么时候我与佛都是一体的，没有我与佛之间的执着和分别念。无上瑜伽部分三个次第：生起次第、圆满次第和大圆满，也可以说是玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽。玛哈是“大”，大瑜伽；阿努是“随类”，随类瑜伽；阿底是“最极”，最高级的瑜伽。阿底瑜伽主要讲大圆满法。

玛哈瑜伽（大瑜伽）主要讲的是生起次第。生起次第里有三个要点：第一个要点是观想坛城、观想本尊、观想眷属、观想空行护法、观想光、咒轮；第二个要点是打各种手印——每个坛城、每个佛都有各自不同的手印；第三个要点就是念咒语、念咒轮。通过这三个要点来修佛，最后自己修成与本尊无二无别。

阿努瑜伽主要讲的是圆满次第。圆满次第分有相的圆满次第和无相的圆满次第。有相圆满次第修气、脉、明点——观想中脉、任脉、督脉，然后通过气修明点。无相的圆满次第是证得了法界一切法性空的境界，然后把自己的心安住于性空的境界中。根基不

同、见解不同、修行层次不同，最后的成就也不同。

生起次第里还讲了三种三摩地，这里有一个显位等持和最后化空的修法，这些都是属于无相圆满次第。无相圆满次第的修法在生起次第、圆满次第里都有，这种修法叫做生圆双运的修法。

大圆满法有特殊的前行和后行的修法，但重要是立断法和顿超法，一个是通过上师的窍诀立即断掉所有的妄念执着，一个是顿时超出三界轮回。真正修大圆满法的时候没有次第，而是把自己的心直接安住于本觉当中，没有一点点弯路。修上师瑜伽、得到上师的窍诀，把自己的心直接安住于本觉当中，然后再放松，再放下。这个过程也是方便说，实际没有过程，特别直接。

现在很多人都不懂装懂，说什么“年龄大了，来不及修大圆满法”。年龄大了才要修大圆满法呢，修别的法也许来不及了。大圆满法没有次第，顿时成就，问题是你有没有得到上师的加持和窍诀？“上师到现在还没有给我窍诀，如果给了我直接就成佛了，多好啊，怎么还不给呢？上师不慈悲。”不是上师不慈悲，上师是慈悲的，时时刻刻都给你窍诀，但是你认识不到，所以得不到窍诀。如果你真正达到了那个层次，那个时候骂你也是窍诀，打你也是窍诀！

“上师给我灌顶了，我怎么还不好呢？”这还是你自己的问题。上师慈悲给你灌顶了，你无法将灌顶纳入到自己的相续中，因为你不是灌顶的法器，所以给你灌多少次也没有用。现在人刚接触佛法——尤其是密法，一说“灌顶”都跑去了，还觉得很殊胜。

灌顶当然殊胜了，但是你还不是灌顶的法器，给你灌一百次、一千次顶你也得不到。能够获得灌顶和窍诀的人，不是一般的人，他已经在修学上有很高的层次了。

但是，我们一定要相信自己。我们能够得到人身、能够闻到佛法，还遇到了这么殊胜的法要，这是生生世世种来的善根、生生世世修来的福报。既然遇到了就要珍惜。怎么去珍惜？认真学、坚持修，按照上师的要求去做，这样才能获得成就，才能证得圆满。学佛修行断断续续，心情好的时候精进得不得了，心情不好的时候懈怠得不得了，这叫偶尔性的修行，不可能成就。

在修行的过程中肯定会遇到很多魔障，但是我们真正的对境和敌人就是自己的烦恼和习气。贪心起来的时候，就动心了，跟着贪心跑了。嗔恨心起来的时候，又跟着嗔恨心跑了——不该说的也说了、不该做的也做了。有时候对付不了，很正常，慢慢来，只要坚持下去，就一定能胜利。



5、《净土与大圆满修法仪轨》传承与讲解之一

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

活着就可以往生！

活着可以往生吗？可以！每个人的心中都有一片

净土，你把清净心修出来，让心里的净土显现出来，你就往生到西方极乐世界了。这是大圆满法——即身成佛的方法。我们修的法本是《净土与大圆满修法仪轨》，里面都是今生解脱的方法。我们最好是修成大圆满法，即身成佛；最起码修成往生法，临终往生。前几天我们修过破瓦法，这是临终的时候能够往生到西方极乐世界最殊胜的方法。不要浪费生命，一定要抓紧时间修持佛法，解脱越快越好，成就越早越好。

六道轮回实实在在的存在，六道轮回的痛苦实实在在的存在。我们现在能看见这个世界里有各种各样的傍生。有的人还能听见或看见天人。很多人能感觉到自己家里有东西，身上有东西，还会发生故去的亲人回来“附体”的事情，这些都是饿鬼。但是地狱的情况我们看不见，也感觉不到。科学越发展，我们能够知道的事情就越多。我们的眼、耳、鼻、舌的功能都很有限，我们看不到、听不见的东西有很多，我们感觉不到的、想不到的事情也有很多。

现在科学家们研究出来的这些，是过去的人们想也不敢想的，但是佛早已经知道了。佛还知道现在科学家们研究不出来的事情。因果、轮回，佛说得那么详细、那么准确，我们一定要相信这些。如果真正能够相信轮回了、相信因果了，我们才会坚定不移地修行。之前，我们的精进是反复无常的，心情好的时候学、心情不好的时候不学。今天烧香、拜佛了，有点顺利了，觉得有加持力了，就去学佛修行了。明天遇到麻烦了，就开始怀疑了，“是不是没有加持啊？是不是都是假的啊？”再跑到庙里烧香、磕头，没有

求到，就彻底退转、灰心了。根本不懂佛理，不懂佛法，哪有这样学佛的？

我们皈依的时候是这样说的：好的时候也好，坏的时候也好，快乐的时候也好，痛苦的时候也好，我皈依三宝，修学到底，永不退转；任何时候都依靠上师三宝，任何时候都跟随上师三宝，任何时候都不舍弃上师三宝。我们都是这么发誓、这么发愿的啊！为什么反反复复的？是不是想拿上师三宝耍着玩儿啊？如果有这样的心态，今生也好，来世也好，你都不会有好的后果。

佛讲的三世因果：前世不修今生苦，今生不修来世苦。一切一切都是因业力所现，因业力所感，都是自找的。善有善报，恶有恶报，丝毫不爽，这都是事实啊！今天造业了，却没有受到恶报，是不是觉得没有因果？不可能！迟早有一天恶果会降临到我们身上，那个时候会后悔的，但是已经晚了。有的人今天行善了，做了很多功德，也没有感得什么善报。但是别着急，有一天一定会得到善报。业不会浪费的，在我们的阿赖耶识中存的清清楚楚，因缘具足的时候一定会显现。



从今天开始，我陆续把法本里的仪轨讲给大家，以后你们可以按照法本里的仪轨来修持净土法和大圆满法。认真地学习，老实地修这本书，你的根基好、福报大，可以即身成佛，如果没有那么好的根基，临终的时候也一定能往生。

（1）加持咒：

嗡 桑巴咼 桑巴咼 波玛纳萨咼 玛哈臧巴巴吽帕的

所哈

我已经把加持咒的传承传给你们了，你们以后可以念诵。没有传承的时候念诵不是特别如法，加持力量也小；有了传承再念诵就是如法的，加持力量也特别大。

无论念什么，先念三遍加持咒，再念其它经和咒，念一遍就能增上一千万倍功德。比如说你没有念加持咒，直接念阿弥陀佛，念一遍就是一遍。如果先念三遍加持咒，再念一遍阿弥陀佛，就等于念一千万遍阿弥陀佛，这都是方便法门。密宗里方便法门多，所以成就快。一定要对此法有信心，这样才能得到加持，如果信心不足，就得不到这么大的加持和功德。念一遍等于念一千万遍，多殊胜啊！这都是佛经里说的，但是就有人不相信。我说，“前面要念三遍加持咒啊！”但是都不听，都直接念，也不是不听话，就是没有信心。

（2）八吉祥颂

佛经里有很多吉祥颂、吉祥文、吉祥经，麦彭仁波切造的八吉祥颂是其中的精髓，所以念诵一遍八吉祥颂等于念诵所有的吉祥文、吉祥经和吉祥颂。

念吉祥颂的人一定会吉祥圆满。它确实有这么大的功德，无论做什么事情之前，先念一遍八吉祥颂，一定能顺利。几分钟就能念完，却有那么大的力量和利益。我们天天都要办事，都希望自己能够成功顺利，但是都不念诵八吉祥颂，到时候就忘了，根本不运用。这不就是没有信心吗？所以说，我们这些人为什么不成就，就是信心不足，对法没有信心，对自己

没有信心，对上师没有信心。不要这样，如果你能深信，一定能得到加持，不管是世间的事，还是出世间的事，首先念诵一遍八吉祥颂，然后再开始做，一定会成功。

（3）供养仪轨

迎请诸佛菩萨，顶礼供养，然后祈请安住加持。

供养仪轨里有普贤云供咒，不管你所准备的供品是什么样的，一念此仪轨和普贤云供咒，这些供品第一能清净；第二能增长，遍满虚空法界；第三能变得圆满，使诸佛菩萨、善神护法悦意欢喜。

做供养如果没有供养仪轨的修法和普贤云供咒的加持力，真的很难说有什么意义。很多人做早晚课，修其他的仪轨都没有传承，这不如法，所以得不到任何功德和加持。一定要按照供养仪轨来做供养。

（4）七支供

然后是普贤行愿品。整个普贤行愿品分两部分，一部分是七支供的修法，另一部分是发愿和回向。我们做早晚课有前行和后行的修法，七支供的修法放在前行里，是完整的积累资粮的修法，只有通过七支供才能圆满解脱成佛的资粮。发愿文放在后行里，最后是回向。



显宗里所有积累福慧资粮的方法都包含在七支供里，所以它的功德和加持力特别大。能够遇到这么殊胜的密法，是我们生生世世修来的福报，生生世世种下的善根。有些人根本遇不到，还有些人没有太大的信心，学几天就不学了。他们没有这么大的根基和缘分，所以他们是不会得到它的功德和加持。

人与人的根基不一样，缘分也不一样。有的根基差，缘分差，怎么劝也劝不动，怎么说也听不明白，那么糊涂，还那么顽固，没有办法。但是，很多人都有变化了，而且变化特别大，这是佛法的力量，也是自己的功德。如果你对佛法没有信心，没有善根，没有福报，你根本理解不了佛法，也根本得不到佛法的利益。

现在很多人都对佛法没有信心，对自己没有信心。"我也想修，但是我实在是没有时间" "我已经七八十岁了，还来得及吗？" "我没有文化，也不识字，不会念经。"这些都不是问题。怎么没有时间呢？所有的时间都是修行的时间，无论做什么都是修行的方法。年龄大、没有文化也没有事，如果你对大圆满法有信心的话，几分钟就可以让你解脱，让你成佛。破瓦法也是，七天就能让你有往生的把握。

"我没有福报，贫穷，布施也做不到，供养也做不到。"这都不是问题。你做法供养、法布施，这是最好的供养、最好的布施。连这个都做不到，那你也不是学佛的人了。我们发愿学佛修行、解脱成佛，这不都是供养，都是布施吗？上师三宝的事业就是利益众生，这也正是我们究竟的事业。

6、《净土与大圆满修法仪轨》传承与讲解之二

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）传承的重要性

今天我给大家讲传承的重要性。我们经常念诵的这些经咒、仪轨都很重要，一定要珍惜传承，如理如法地修持。你们以后能做早晚课，做会供最好，如果不打算做，平时有时间也应该念一念。

传承就是我把这个法、仪轨传给你，使你有学、修的资格，这也是一种许可。显宗里讲要依止善知识，密宗里讲要依止上师，都是一样的，依止善知识，依止上师，他们给你传法，你才可以修，尤其是密宗里所有的法都要通过传承。按道理来说，上师没有给你传承的时候，你没有资格念诵、修持仪轨。显宗里也讲传承，但是密宗里更讲传承。如果没有传承，你就是学得再好，修得再好，也不会有太大的意义，不可能有任何的成就。

我们现在念的这些仪轨、修的这些法，很多是从释迦牟尼佛那里传下来的，有的是从普贤王如来那里传下来的，一直传到上师法王如意宝这里，这个传承从来没有间断过。我们这个传承特别清净，没有任何的污染，所以加持力也特别强。没有传承地念，只是一般地念，里面没有传承的加持力；如果有传承地念，里面有传承的加持力。



接受传承需要具备两个条件。第一，给你传承的上师、善知识愿意给你这个传承，传承的时候这些经咒、仪轨要念得清楚、完整。第二，自己想接受这个传承，接受传承的时候要发恭敬心。传承的过程中一定要听得清楚、完整。如果听得不清楚、不完整的

话，你得到的传承也不圆满。同时一定要恭敬地听，不能跟着念，如果跟着念了也得不到传承。

（2）发心仪轨

发菩提心一定要通过发心仪轨，如果没有仪轨的话，发菩提心不一定如法。我们为什么要按照仪轨修？仪轨是从佛那里一直传到现在，历代祖师们都是通过这些方法才发出来菩提心，才解脱成就的。我们一定要按照仪轨来发菩提心、发愿、回向，这样才能达到圆满。

现在人都愿意自己“创作”，早晚课也是自己随便定，一会儿念阿弥陀佛，一会儿念《大悲咒》，一会儿念《金刚经》，一会儿念《楞严咒》，这样不可能有任何的加持和成就。在藏地也是，那些老人没有什么文化，长的仪轨不会念，上师如意宝为了方便这些人，也传承了很简单的四句发心和四句回向的仪轨。但是有的老人还是不念，自己发愿，说了很多，始终也没有到位。回向的时候也是，回向给这个，回向给那个，“我杀的什么什么，欠的什么什么……”这都不是清净的因缘，也不是清净的心。

尤其是藏地那些老太太，特别愿意绕佛、绕塔、转转经轮，天天绕，也知道要发心、回向，但是她们不懂佛理，所以始终说不到位，这都不如法。我来到汉地一看，也有这种情况。我问：“你上的早课是什么？是寺院里规定的吗？还是师父、上师给你安排的？”“没有，我自己愿意怎么做就怎么做。”早课先念《心经》《大悲咒》，然后念这个念那个，但是始终没有到位。早课也好，晚课也好，每个修法都有

前行、正行和后行。但是很多人做的时候没有前行的修法，没有正行的修法，也没有后行的修法，都混杂在一起，这不是盲修瞎炼吗？

修行有两个关键。第一，你修的必须是正法，如果趋入邪道，下场只有一个——堕入地狱 。第二，一定要有完整的仪轨和修持方法，否则念得再多也不会成就，白白地浪费了解脱的机会。

我们一定要按照仪轨来发心。发心的内容里有皈依，皈依了就受皈依戒了；通过仪轨发菩提心，就受菩萨戒了。发菩提心和受菩萨戒是一个过程。无论受什么戒都一样，有皈依的基础，才能得到戒体。我们受八关斋戒也是，首先是皈依、发心，然后才受戒，我们的仪轨都是这样的。显宗《俱舍论》里也有这样的说法：谁都可以受戒，谁都能得到戒体，但是没有皈依的人，受戒不能得到戒体。所以在这一点上，显宗、密宗是相同的。

发愿文也有很多种，我们主要念的是《普贤行愿品》和《大圆满愿文》。诸佛菩萨的愿望都包含在普贤菩萨的十大愿王里，普贤菩萨的愿就是《普贤行愿品》的内容，没有普贤菩萨的愿不能解脱，不能成佛。想修持大圆满法，就要用心念诵《大圆满愿文》，这样才能证得大圆满法的真理。

如果发心、发愿、修正行的时候做不到清净圆满，那么永远也修不成清净圆满，因为方法有问题。尤其是有些爱耍小聪明的人，自以为很有智慧、很有见识，自己编造课诵、仪轨，这样做不但没有功德，反而还有罪过。你已经违背了佛法，这个罪过不是一

般的罪过，这叫诽谤佛法、破坏法身，你要承担因果的。

仪轨是方法，通过这种方法才能发心、发愿。我们做的任何事情都要有方法，如果方法不正确，做什么也不会成功。发心、回向都要通过方法才能达到圆满，自己认为发心、回向了，实际上没有到位，就等于什么都没做。

如果你真的成就了，真的成佛了，你是个大成就者，是个佛菩萨，那你完全可以自己说了，也可以自己编。这样你说的和佛说的也没有什么区别了，你说的是真言，编的也是经文了。如果你没有成就的话，你说的只是一般的语言、不清净的语言。佛说的是金刚语，叫真言，里面有我们看不到、想不到的东西——加持力。就像表面同样的两杯水，一个是白水，一个是甘露。白水喝了只能解渴，甘露看起来也是白水，但喝甘露不仅能解渴，还能消除业障、增长智慧，因为其中有佛菩萨的力量。

任何人都会用语言来表达自己的意愿，但这是一般的语言，里边没有力量。金刚语、真言是佛菩萨、大成就者说的，有消业、增长智慧的力量。一个是语言，一个是真言，这两者完全不同。真言是从真心里流露出来的。语言实际上是假的，因为不是从真心里流露出来的。假言就是假药，吃假药就不能治病；真言才是真药，吃真正的药才能治病、才有意义。

一定要按照经论续部里的仪轨和方法来做（显宗里是经，密宗里是续；显宗里是方法，密宗里是仪轨）。我为什么强调这些？因为现在这个问题很严



重，很多人都是自己定、自己创作。这些说明了什么？说明了不懂佛法、不懂佛理。想做，就要按照仪轨、按佛说的真言去做。佛以前怎么说的，你也那么说；上师们怎么说的，你也那么说，一个字不落，一个字不加。

我们修法里有供养和布施。其中，法供养是最殊胜的供养，法布施是最殊胜的布施。什么叫法供养？好好地发心、发愿，全力以赴地学，如理如法地修，这叫法供养，这叫法布施。连法供养、法布施都没有，还能说你是学佛修行的人吗？

我们在上师三宝面前，在父母众生面前，已经发了那么多心，发了那么多愿，说了那么多大话，一定要尽心尽力地去做，不能往后退，不能灰心啊！如果你退心了，灰心了，这不是欺骗上师三宝吗？欺骗了上师三宝，欺骗了父母众生，多大的罪过啊！永远永远都不可能脱离轮回，永远永远都不可能脱离恶道的痛苦。



7、《净土与大圆满修法仪轨》传承与讲解之三

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）闻法心态

闻法的时候一定要调整好自己的心态，不要有放纵、贡高、傲慢、嫉妒、贪心、嗔恨这些烦恼。抱着

这些烦恼闻法、学法都是不如法的，都有罪过。佛法是从恭敬心、信心里得到的，对上师三宝有恭敬心、有信心才能得到佛法，否则你得到的只是世间的学问。“我听了，也看书了，佛法里讲的道理我都明白了。”很多人都有类似这样的小聪明和傲慢心。

（2）一切随缘

自己最清楚自己，到底有没有学佛？有没有修行？有没有明白佛讲的这些道理？有没有得到佛法？自己给自己下判断，别人看得不一定准确。佛法是对治烦恼习气的方法，如果你真有佛法的话，一定能降伏烦恼，一定能对治习气。如果没有达到这样的目的，反而有了更多的分别、执着、傲慢、嫉妒，自以为得到了佛法，继而排斥、轻视他人，你不仅不能解脱，甚至还会堕落地狱。无间地狱就是专门给这些人准备的。

末法时期就是末法时期，我们这些学佛人也都是末法时期的众生。我说造恶业会堕落恶趣，都不那么在乎。因果轮回的道理，佛法里讲得清清楚楚，教证和理证都有证明，可你就是不相信，佛菩萨还能怎么办？“我要亲自感受，我要亲自接触。”真到你亲自感受的时候已经来不及了，你已经下地狱了。到了地狱以后你肯定会相信，但是那还有什么用？佛讲的轮回、因果都是事实，如果你现在还不相信，你可以继续研究、重新学习，通过不断的修习你会明白的。任何众生都有前世，有前世的前世；有来世，有来世的来世。生生世世，无始无终，都是轮回。

来也是暂时，去也是暂时；好也是暂时，坏也是

暂时；没有恒常不变的。有什么可放不下的？心里总是挂着念着，能解决问题吗？过去的不能再回来，就让它过去；未来的你就让它来，别迎接它。有什么因就得什么果，一切都是跟随你的因缘而来，不可能跟随你的心。安不住这颗心，总是随着境界转动，会永远永远那么累，死了以后你更累、更苦。

活得那么累，怎么还感觉不到？都装得好好的，谁心里没有事？家家都有难念的经，人人都有苦恼的事，但是这些事是你自找的。遇到境界的时候一定要把握住自己的心，顺境也好，逆境也好，都是暂时的，心不要跟随它动。心放平了，一切都会风平浪静；心放正了，一切都会一帆风顺；心放下了，永恒的安乐与幸福也就随之而来了。人的命运完全把握在自己的手上，关键是怎么去调伏这颗心。三藏十二部佛法那么广，八万四千法门那么多，都是调伏心的方法。如果心没有安住，还是没有得到真正的佛法。

（3）大自在祈祷文

大自在祈祷文也叫怀业祈祷文，是大圆满法第十七代传承上师麦彭仁波切造的，加持力特别大，我们通过这个祈祷文才能得到身心自在。什么叫大自在？心自在了就一切都自在了，心不自在怎么也不会自在。心怎么才能自在？自己的心能够把握得住，无论什么时候都不动摇。



上师法王如意宝也特别地要求弟子、信众们念诵大自在祈祷文。我们尽力念诵大自在祈祷文，祈请莲花部尊众的加持，一定会得到永久的自在，也会得到暂时的自在。暂时的自在也就是暂时的胜利，如果

平时遇到了违缘、魔力，你念诵大自在祈祷文，也会战胜、超越一切障碍。永恒的自在是心自在，现在你的心总是随别人、随境界转动，等我们达到心自在的境界，所有的境都随我们的心转，那个时候才能一切顺利，才有心想事成。现在都说“祝你心想事成”，特别容易似的。心想事成是有实相的，不是一般的。什么时候你的心自在了，才能实实在在地实现心想事成、吉祥无碍。这个祈祷文加持力特别特别的大，但是不知道人们有没有这么好的根基和缘分。

（4）金刚七句祈祷文

金刚七句祈祷文加持力也特别大，是很多种莲师祈请颂里最殊胜的。同其他祈祷文不一样，金刚七句祈祷文特别短，念起来比较方便，各种祈祷文有很多，但是金刚七句祈祷文都包括了。你们到藏地时，那些大德高僧给你们摸顶加持的时候，大部分都是念诵金刚七句祈祷文。

莲花生大士曾经说过，念诵三遍金刚七句祈祷文，一定能将诸佛菩萨、上师三宝、善神护法都迎请到。这是莲师亲自说的。“我想请佛、请上师到我的家里加持，到佛堂加持。”不用！不管是谁，只要诚心诚意念诵金刚七句祈祷文三遍，一切诸佛菩萨、上师三宝、善神护法都一定会降临到你的身边，降临到你的家，多好啊！

莲师也说过，谁念金刚七句祈祷文，莲师一定能到他的身边帮他消业，给他加持。感觉家里不清净了、身体不舒服了，不用求仙问卜、送鬼驱神，只要安心念诵金刚七句祈祷文，家里一定能清净，身体一

定能恢复。周围的人如果突然有病了、感到不清净了，你也可以立刻念诵金刚七句祈祷文，然后摸摸他也行，给他吹一口气也行，只要你心诚，他就一定能好。佛有这个能力，你看看自己有没有信心，有没有这个根基和福报。

念诵金刚七句祈祷文，第一能迎请到诸佛菩萨、上师三宝、善神护法，得到加持和帮助。第二能护持自己。第三能帮助别人。这样，你会早日消净业障、圆满福慧、证得佛果。

（5）珍惜大圆满法坛城

在百日共修里系统地学、按次第来修，这是一个完整的学佛修行的路、完整的解脱成佛的路。现在是末法时期，你们有这么好的善根、福报，有这么好的学佛修行的精神，真令人感动。希望大家都能好好学佛、好好修行，这就是报答父母的恩，这就是报答上师三宝的恩。一定要有自己的知见和信愿，不要放弃自己的目标与方向。

我们现在通过网络传法、讲法、闻法、修法，很方便。这里和其它的聊天室不一样，我们这个房间是坛城，是佛国。你进房间的时候，一定要发好心、发恭敬心，要把自己的身口意供养给大圆满法房间。在这里做一些力所能及的事情，这都是弘扬佛法、救度众生啊！我们没有在大圆满法房间做过任何不清净的事情，完全都是佛法。进大圆满法房间就是进大圆满法的坛城，这里面一切一切都是圆满吉祥，你所有的磨难与坎坷都会化解。你在这里好好跟这些同修、金刚道友们一起做早晚课，这就是最大的消灾免难，比



做什么法事都有用，一切的灾难都能消除。

但是，不是所有人都有具足的信心。在房间的大部分人都一直坚持到现在，这就说明了有信心——对房间有信心、对上师有信心、对法有信心。能够生起这样的信心，这是一种缘分，也是一种善根和福报。上师如意宝给我们的教导多好啊！按世间法和佛法来说都是一样的，“既不要扰乱其他众生的心，也不要动摇自己的决心。”这两句话，我牢记在心里。第一，我会尽量做到任何时候都不扰乱其他众生的心，虽然有时候无意当中会，但是这也不算伤害众生。第二，我不管什么时候都不会动摇自己的决心，任何时候都不会动摇，任何时候都不会有变化。这两句话也应该是你们的准则。

8、《净土与大圆满修法仪轨》传承与讲解之四

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

（1）会供的功德及《金刚萨埵修法仪轨之会供》传承

这几天给你们讲的仪轨都是前行的修法。我们在喇荣，无论念什么经、做什么法会，前面都念这些。比如做会供、极乐法会、普贤云供法会的时候，在每个时间段落里都念诵加持咒、八吉祥颂、供养仪轨、发心仪轨、七支供、大自在祈祷文和金刚七句祈祷

文，然后再接着念具体的修法仪轨。

我们在喇荣做会供的时间也是初十和二十五。初十做文殊会供，二十五做海王空行母（益西措嘉空行母）的会供。但是这些仪轨都特别长，内容也复杂，要七八个小时才能完成，所以很不方便，也都没有翻译成汉文。已经翻译过的会供仪轨有很多种，但是有的仪轨不完整，有的特别短，几分钟就念完，所以也不合适。长的要七八个小时，起码半天才能念完，但是谁有那么长的时间呢？我们平时做的会供仅仅一个小时，还有很多人不来，有的没做完就走了。

金刚萨埵修法仪轨之会供，是通过金刚萨埵的修法所做的会供。金刚萨埵修法主要是消业。我们为什么修这个法？第一，因为我们末法时期的众生业障比较深重；第二，这是法王的伏藏法。法王上师如意宝在一个圣地的湖里取出来一个宝瓶，宝瓶里装的就是这个法。这个法对我们来说有特殊的缘分、特殊的加持和特殊的缘起。

法王说过，这是莲花生大士的法，也是普贤王如来的法，又是释迦牟尼佛的法。这个法对末法时期的众生特别有益，将来能够利益很多很多众生，尤其是汉地的众生。我们有修持这个法的缘分和机会了，所以我们是有大福报的人。一定要珍惜法宝，珍惜缘分！认真地学、老实地修，不能虚伪！

这个仪轨不短也不长，特别地完整，会供的内容都写进去了。其实再复杂的会供仪轨也只是词汇多一点，内容都是这些。整个仪轨正好一个小时就念完，其中会供内容只有几十分钟，它是上师伏藏法，加持





力特别大，而且跟我们有那么殊胜的缘起和缘分，所以我们就选择了这个仪轨。

这个仪轨，我们念汉文，不念藏文。念诵的时候主要是心，对上师有信心，对法有信心，就能够得到加持。这当中还要观想，念藏文观想也不方便，另外念藏文有很多的含义，这些含义都很难理解。为了方便，为了大众的利益，所以我们念汉文。

会供法特别殊胜，简单地说，大根基的人参加一次会供就能成佛；中等根基的人参加一次会供就能证悟、开悟；下等根基的人参加一次会供相当于自己单独修行三十年。

会供是一种能快速消除业障、积累福报的方法。如果你有什么害怕的、担心的事情，不用其它方法，只要用心去做会供，就能消灾免难。其次能积福，经常如理如法地做会供，也能增加财富。

做金刚萨埵会供要修金刚萨埵的仪轨，这是消除业障最好的方法。整个《金刚萨埵修法仪轨之会供》可以分三段：第一段是《金刚萨埵修法仪轨之传承上师祈祷文》。这个祈祷文和早课里的《上师祈祷文》不完全一样，这里念的是金刚萨埵修法仪轨的传承上师们。想修持这个仪轨，一定要先祈祷赐法的传承上师们。然后是《金刚萨埵修法仪轨》，最后是《金刚萨埵修法仪轨之会供》。

（2）简供仪轨

嗡阿吽吙	加持供品
匝森拉措措拉先珍夏	迎请
协囊桑沃得钦措巧波	供养

丹策年恰檀嘉托洛夏　　忏悔
尼怎札嘎丘杰央色卓　　斩魔
年涅得瓦钦波特丹刚　　酬誓愿
巧当屯盟欧哲匝得所　　成就

会供仪轨里，加持供品、供养、忏悔、斩魔、酬誓愿、成就，这些修法在密宗里都是必不可少的，如果没有这些修法，就不是会供了。这是最简单的会供，也是特殊的修法。

今年春节我们每个人都发愿做十万遍会供，想达到这个数量，做长的会供不太容易，所以我们做的是简供。平时用餐之前念这个简供仪轨也非常殊胜，而且方便，这就相当于把食物和饮品都做供养了。初十和二十五我们做会供的时候，一定要做《金刚萨埵修法仪轨之会供》，因为这是比较完整、圆满的会供，平时做简供就行，这样我们才会早日消尽业障，圆满福报。

只有业障小、福报大的人才能修成大圆满。最重要的是信心，现在很多人信心不足，如果你有具足的信心，就不用消业也不用积福了。但是对法、对上师、对自己有具足的信心特别难，不是谁都能做到的。怎么培养信心？只有消业、积福，没有别的办法。业障清净了，福报大了，信心自然而然就显现出来了。有具足的信心——对法、对上师、对自己都有具足的信心，你就是个大根基的人，就是个利根者。利根者是福报大、业障小的人。有人说：“我福报不大呀，我也没有钱财。”钱财不是福报，财富不是福报，法福才是福报。内心快乐、自在、轻松，这才是



最大的福报。有平稳的心，有知足的心，这就是你最大的福报。

大圆满法的境界一定要通过上师的窍诀才能证得。怎么才能得到上师的窍诀呢？如果你对上师有清净、具足的信心，你一定能得到窍诀。得到窍诀了，就一定能达到大圆满的境界。它的立断法和顿超法，立即就可以断掉所有的妄念和执着，顿时可以超出三界轮回，一刹那就可以成佛。

（3）显密的区别

显宗里有小乘和大乘，大乘里有唯识和中观。中观里的观点是最高的观点，是通过推理的方法打破邪知邪见，然后才能证悟一切法的真相。

密宗修生起次第的时候，直接观坛城、观本尊；修圆满次第的时候直接观气脉明点。但是经常观坛城、观本尊，如果观不好、修不好的话，会变成鬼魔。人的气和脉与心有着密切的关系，圆满次第修气脉明点，如果没有修好会影响心与精神，大脑和神经会出问题，很容易变成傻子、疯子、神经病，这样的事情很多。

显宗里讲的是证悟空性的方法，虽然没有什么危险，但是特别慢。密宗生起次第和圆满次第的修法快，也非常直接，就像人生病了直接做手术一样，痊愈得快，但是有危险。

大圆满是通过上师的窍诀来修习的，第一没有任何危险，第二特别快，但是要有具足的信心才行。如果没有具足的信心，上师给你灌顶、给你窍诀也没有用，你根本认识不到，也无法得到。

密法要秘密，一定要通过灌顶。说是这么说的，实际上就是信心，对密法没有信心的人不允许修密法。现在这里有的人也不是特别的有信心，但是没有什么邪知邪见也行。

一定要培养信心。现在很多人对法有信心，对上师有信心（虽然不一定是具足的信心），但是对自己没有信心。有的人认为自己年龄大了，有的人认为自己没有文化，有的人认为自己没有时间。有的人说“我业障深重”，如果你这么认为，你就是个业障深重的人。但是业障也不是本有的，它是后有的，所以再深重的业障也可以通过做会供等方式来清净。

9、《净土与大圆满修法仪轨》传承与讲解之五

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！



（1）往生的愿力——《普贤行愿品》

我们天天念《普贤行愿品》，普贤菩萨发了很多愿，最后发的愿是：愿所有的众生都往生西方极乐世界，面见阿弥陀佛。我们也跟随普贤菩萨，发愿往生到西方极乐世界。

我们经常念莲师心咒，有时候也念阿弥陀佛圣号或心咒。莲花生大士是阿弥陀佛的化身，是从阿弥陀佛的心间幻化出来的。阿弥陀佛为了救度末法时期的众生，化现成了莲花生大士的形象，所以念莲师就是

念阿弥陀佛。末法时期的众生，只有莲花生大士才能救度。

金刚萨埵也是。金刚萨埵是一切诸佛的总体，一切坛城的主持，他也是莲花部的主尊。莲花部的主尊是阿弥陀佛，他也是阿弥陀佛。其实诸佛菩萨都是一体的，都是我们这些凡夫的分别心分别出来的。

想往生到西方极乐世界，最重要的条件是什么？阿弥陀佛发愿接我们，真心想接；我们发愿去西方极乐世界，真心想去。这两个愿力是往生最重要的条件。阿弥陀佛是真心想接我们的，关键是我们是不是真心想去？如果真心想去，你肯定时时刻刻都发这个愿，到临终的时候也不会忘。那个时候，你能够想到阿弥陀佛，你能够想到西方极乐世界，就一定能去。

如果到时候你能想到莲花生大士，他是阿弥陀佛的化身，他也一定能把你送到西方极乐世界。你能想到上师也行，自己的上师是一切诸佛的总体，他有这个能力把你送到西方极乐世界。但是如果那个时候你想的不是极乐世界，而全是家里的琐事，你的心和阿弥陀佛的心不相应，那谁也接不了你。

现在这些学佛人都给自己制造障碍、制造违缘。“这样做能行吗？那样念能行吗？”这是我们不能解脱、不能成就最大的障碍和违缘。有一点点事情就动心了、退心了，这都是你自己的损失，别人谁有损失啊？在修行的过程中，不要耍聪明，不要耍心眼。觉得自己特别聪明，最后耍的是你自己，一切一切都由自己一个人来承受，谁也不会代替你。

有些人就是这样，特别爱耍聪明，怀疑这个、怀

疑那个。自己的心稳定了，自己有定力就行了！怕走弯路、怕走邪道，你考虑这个也是对的，但是，只要你能真心地、诚心地祈祷上师三宝，一切都会给你安排得好好的，没有必要担心。信心不足，自己没有智慧，又不相信别人，总在这样的状态中，什么也得不到。

八万四千法门都是脱离痛苦的方法，都是佛因众生不同的因缘和根基而说的。你可以根据自己的条件、根基、福报和缘分来选择，你通过什么方式来消业积福都行，佛法是完全平等自由的。

关键是你学哪个法门都要认真、坚持。断断续续，再殊胜的法门也不可能使你成就。比如消业、积福的方法有很多种，你可以选择。既然选择了一个方法，就一定要认真地坚持下去，才能有成就。我们现在为什么选择净土法（往生法）和大圆满法？净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，今生解脱、成佛是我们共同的愿望。



早晚课中的一些仪轨已经讲完了：第一《加持咒》，第二《八吉祥颂》，第三《供养仪轨》，第四《普贤行愿品七支供》，第五《发心仪轨》，第六《怀业祈祷文》，第七《金刚七句祈祷文》，第八《莲师心咒》。我们做会供、做早课的时候，前面念的也是这些。早课最主要的修法是上师瑜伽、莲师心咒“嗡阿吽 班匝格热巴玛色德吽”，至少念一百零八遍。第九是《传承上师祈祷文》，第十是《法王祈祷文》。法王是我们的十八代传承上师里的第十八位传承上师，也是最近的传承上师。第十一是《上师祈祷

文》，祈祷自己根本上师的祈祷文。

现在开始讲从自己的根本上师处接受四种灌顶：宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶。四灌顶特别重要，我们平时早晚课、会供里都有接受四灌顶的修法。

灌顶分基灌顶、道灌顶和果灌顶。上师开始带你进坛城的时候给你灌的顶是基灌顶；道灌顶是在修行的过程中，自己观想上师，从上师那里受四灌顶；果灌顶是快要成佛的时候，上师给你灌顶，通过这个灌顶才能彻底证得正等觉的果位。我们在修行的过程中观想上师、从上师那里受四灌顶，这属于道灌顶。

接着要讲的是金刚萨埵修法，这里有百字明，一百个字和六个字的修法。

我们很多人毕竟是凡夫，一天中会造很多很多业，这些业一定要统统地消除。消除业障的方法有很多种，其中最殊胜的是金刚萨埵除障法。金刚萨埵修法的出处是《听闻解脱文》，此法是一听就能解脱的修法。

我们晚课里有金刚萨埵的修法，就是为了消除当天的业障。每天念诵一百零八遍百字明能够彻底消除一切业障，念诵二十一遍也可以消除当天的业障，十几分钟就能念完，没有什么困难的。这是佛、上师们对我们最起码的要求。

现在我们讲《普贤行愿品发愿文》，在我们的早晚课、会供仪轨里都有《普贤行愿品发愿文》。

显宗、密宗里都有《普贤行愿品》的修法，没有普贤菩萨的愿不能解脱，不能成佛，所以我们都需

要好好地念诵《普贤行愿品》，一定要发大心、发大愿。在喇荣也是，所有的回向都是通过《普贤行愿品》来做的。

（2）《大圆满愿文》

其实此法不是可以随随便便传的，但是我们这次都修习了这么多，也可以说我们对上师三宝有很大的信心。现在我们通过网络传法，这也是为了方便末法时期的众生。都需要佛法，但是很多人根本得不到佛法，得不到这些传承，所以我们发了好心好愿。我们搞百日共修，还有别的修法、法会，没有其它什么目的，完全是为了大家。无论什么时候，我都一定要发一颗清净心。如果我的发心不清净的话，我就有罪过，我也会受到善神护法的惩罚；如果我的发心清净的话，我就不会有任何罪过。

我相信我发心清净，完全是为了众生。我也相信这肯定不会有罪过，也不会受到善神护法惩罚。以前没有网络，当然也不会有通过网络传法、修法的事情。现在有了这个条件，我们应该把现代的科学技术应用到佛法上来，把这些都变为弘法利生的工具，把这些都变成智慧和方便。这是一个好事，也是一种善事。



接受传承的时候，一定要对上师三宝发一个恭敬心、真诚心、清净心。这些都是闻解脱，如果你有信心的话，你听到也能解脱，也能成佛。我今天可以这么说，能够得到《大圆满愿文》传承的这些人，往后只要对上师，对正法，尤其是对大圆满法不生起邪知邪见，就一定能解脱，最起码不会堕落恶趣，这是可

以保证的。这并不是我保证的，这是佛保证的，是历代传承上师们保证的。

整个大圆满的修法分基、道、果三个阶段，《大圆满愿文》都包括了。你可以天天祈祷念诵。能不能领悟，能不能证得，要看你个人的根基、个人的智慧。一定要培养对上师三宝的信心，尤其是对大圆满法的信心，不能生起邪知邪见。

我们课本里“成就所愿誓言”和“成就所愿咒”的加持力也特别大。念这两个咒，所有的发愿都能成就，都能圆满。

佛法是真正的如意宝，现在我们已经将它握在自己的手里了。要认识到它无上的价值，然后珍惜它、珍藏它，真诚地向它祈求自己想要的东西，它就能给你一切。如果不去珍惜，它不会给你任何帮助；如果不去认识，它跟石头没有什么区别。现在人都追求钱财、名誉、地位、权利，如果没有学佛修行，这些都只能给你带来痛苦和压力。福报是修来的，修行好了，这些自然而然会得到。真正有修行的时候，世间上的成就才不会成为你痛苦和压力的来源。



10、《净土与大圆满修法仪轨》传承与讲解之六

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

是否得到了上师的灌顶，要看在你的相续中有没

有无伪的慈悲心、菩提心。你施舍乞丐，帮助穷人，这不叫慈悲心，这是世间上普通的同情心。慈悲心是一种无分别的爱，你对每个众生的感情都如同对父母、儿女一般，看到每个人、想到每个人的时候都觉得那么可亲，这样你才真有慈悲心了。

只有在慈悲心的基础上才有菩提心。菩提心是智慧，智慧不起烦恼。无论什么时候都不起烦恼，不管在什么情况下心都那么稳定、那么自在，这你才真有菩提心了，在这之前，不是智慧，那叫小聪明。我为什么要讲这些？这些都是佛说的话，这叫佛法。我们把佛法当镜子照自己，自己真正是学佛修行的人吗？别人叫你“老菩萨”“老居士”，那是好言好语表扬你，别把这些当真。连慈悲心都没有，还能谈得上菩萨吗？什么也不会，还能谈得上老居士吗？别傲慢，真正有功德的人不可能有傲慢心。

现在很多人都认为自己没有傲慢心。你怎么没有傲慢心？你能不能把自己放在最低处，把一切众生——包括自己周围的人、自己的敌人和仇人都放在最高处，放在自己的头顶上？如果能，你才是真的没有傲慢心。我们这些凡夫，每一个人都有傲慢心、嫉妒心和贪心，只不过很难看出来。

你有没有嫉妒心？别人得到利益了，有功德了，有成就了，那个时候看看你的心。听到这个消息，你心里立即就能生起无伪的欢喜心，替他高兴，那你才真没嫉妒心了。

你有没有贪心？“我没有贪心，我一个月开一两千的工资，我很满足。”这不叫没有贪心。很多人好

像对钱没有太大的欲望似的，其实这是知道自己没有这个能耐，挣不了钱，所以没有这个心。但是这不叫放下，这叫放弃。

放不下的原因是什么？就是害怕——害怕离开，害怕失去，害怕得不到。真正弄明白了什么是放下，那个时候才不会害怕，才能放下。真正能够放下的时候，不会放弃一件事，也不会放弃一个众生，都能包容。佛法是恒顺，佛法是容纳，佛法是圆融。真正放下了，才能恒顺一切，才能圆融一切，才能容纳一切。自私自利是一切痛苦的根源。当我们恒顺一切、圆融一切、容纳一切的时候，才能活得自在，活得快乐。只有断除我执和我爱，去掉自私和自利，才能念念不忘一切众生。只有让心胸开阔起来，才能如理如法地在生活、工作当中修行。

（1）供护法仪轨

我们在百日共修里讲的都是大家最需要的、最殊胜的法要。在这里，我把供护法的仪轨传给你们。我们经常供护法，但是没有传承地供也不太如法。

我们现在主要供的是四大护法——格萨尔王、一髻佛母、扄合拉和多吉拉巴。一髻佛母、扄合拉和多吉拉巴是宁提派的三大护法，他们专门护持大圆满法、护持修习大圆满法的瑜伽士和修行者。格萨尔王是大圆满法的护法，他也护持修习大圆满法的瑜伽士和修行者。所以，我们主要供的是这四大护法。这四大护法都是智慧护法，都是出世间的护法，都是佛菩萨的化身。格萨尔王是莲花生大士的化身，一髻佛母是普贤王如来的化身，扄合拉、多吉拉巴分别是观音菩萨和

大势至菩萨的化身。所以，我们能够供养他们、赞叹他们，他们一定能护持我们修证大圆满法。

可以说，我把弘法利生的事情完全交给了这些善神护法，一切一切都由他们来安排。我毕竟是个凡夫，不知道哪些弟子合格，哪些弟子不合格，那就让他们来安排、处理一些事情。他们有神通、有神变，他们有不可思议的方法。该处理的肯定会处理，该惩罚的肯定会惩罚，该帮助的肯定会帮助，该做什么到时候他们一定会做。我相信，你们也一定要相信。

要经常供护法。如果家里有条件可以请护法杯，念护法仪轨。如果没有条件或不方便，心里也别忘记四大护法，别忘记一切善神护法。这也是我们在修行道路上必不可少的一些修法。我们毕竟是凡夫，会有过错，有看不清的地方，这些都需要善神护法的帮助和护持。如果没有善神护法的帮助和护持，我们不可能得到究竟的解脱和成就。好好修行，护法自然而然会帮助你、护持你。

修护法如果仅仅是观想他、念他的心咒，这还不是最殊胜的方法，最殊胜的方法就是供养和赞叹。虽然他们是出世间的智慧护法，是佛菩萨的化现，但是他们示现的也是凡夫相。他们的思想和行为如果跟凡夫不相应的话，也不能护持我们，所以他们需要我们的供奉。我们一定要如理如法地供奉赞叹他们，与他们相应，这样才能得到他们的护持。



密宗里特别强调供护法。每一个坛城里都有护法，每一个修法里都有供护法的仪式和仪轨，这是必不可少的。我在这里把这个传承传给你们，你们接受

传承的时候要用恭敬心来接受。

格萨尔王供养仪轨比较长，其他的都是四句。我们供护法的时候，要带着天神、地神、水神、家神等一切善神护法。家家都有神，人人都有神——保护你身体的神、保护你家庭的神、保护你财产的神……神离不开人，人离不开神，人和神互相依赖，这样一切都会吉祥圆满。平时你们在日常的生活当中，也要时时忆念四大护法以及一切善神护法。如果你能忆念他们，他们也会想念你，这样彼此之间神识相通，他们才会帮助和护持我们。

（2）修持佛法了，还能供神吗

在藏地，有的人活着就能直接到神所在的地方，看到有的地方的神特别富有，因为那个地方的人都供奉他们，有的地方的神却很贫穷，因为那个地方的人不供奉他们。神受不到供奉的地方，往往那里的人也常有疾病、灾难等各种痛苦。

跟人一样，神也有高低、贵贱、贫富的差别。能经常受到供奉的富有的神，他们的力量都特别的大。有的神穷得不得了，就到别的地方当奴仆。如果家神离开了，这个家里就特别乱，什么都不吉祥。现在很多人家里都是这样，一点点也没有家的样子，破破烂烂的，这些都是因为家神离开了。

我们初到一个地方应先供此方的神，如果不这样的话，他们肯定会给你制造麻烦。有的人一到外地去就特别不顺利，这就是因为你没有跟那里的神打招呼，那里的神不同意你去。供奉赞叹当地的神也是一种方便，这也是利益众生，也是恒顺众生。

我们现在只能看见人，看不见神，这些神大部分是饿鬼。饿鬼有两种，一种是空游饿鬼，他们离人特别近，跟我们在同样的空间、同样的地点。人以为这里是我的地方，神也认为这是他们的地方，如果人与神不和睦，甚至发生矛盾和冲突，在这样的情况下人是不可能争得过神的。所以人和神应该搞好关系，和睦相处。不仅与鬼神相处是这样，其实跟任何人都应该和睦相处，这样你才会一切顺利，才会一切吉祥。

有些学佛人分别心特别强。佛菩萨供在上面，天天磕头上香，根本想不到神、饿鬼那些众生。对家里人也是，这边供佛供菩萨，那边伤害众生；这边恭敬佛菩萨，那边轻视众生。佛来了，磕头供养；苍蝇进来了，就想打死它。哪有这样学佛的人？你已经做出了不公平、不平等的事情，还会有好结果吗？你一定要对众生有供养和施舍的心，藏地叫上供下施。因为毕竟是凡夫，有分别，所以上面是佛，下面是众生，也都是供，也都是施。汉地叫供养，佛需要供养，众生也需要供养。这么做很好，这也是一种平等。



解脱、成佛是什么？就是清净和平等。在你的境界中，一切都是清净、一切都是平等的时候，才是解脱，才是成佛。实际上任何人都有佛性，如果你真正认识到了，那个时候你就解脱了。没有认识到，你还是个凡夫，还会特别的迷茫、烦恼和痛苦，关键是你能不能认识到。在认识到之前，做得再好、再聪明能干，也不可能完美。不管什么时候，只要想开了、想通了，就是完美；如果想不开、想不通就没有完美。长得再漂亮、再有钱财、再有权势，也没有用，肯定

有缺憾，有无法满足的地方。

我们这些凡夫都没有智慧，都太在乎遇到的这些事了。你把它当事了，它就是个事；你不把它当事，它就不是个事。其实没有什么坏事，都是好事。有病了，好事！破财了，好事！头痛了，好事！没有智慧的时候你悟不到，然后就执着烦恼和痛苦，自己把自己折磨得那么苦。事情一过去才会知道，其实没有什么啊！都是好事。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻。我们已经遇到了佛法，也可以说懂得了佛法，只要再精进、再努力，我们都可以解脱、成佛。其他的那些众生他们根本不懂佛法，我们多有福报啊！怎么还不珍惜呢？天天瞎忙什么呢？哪有比修行、比解脱还重要的事？为了世间的琐事把佛法扔在一边，自找烦恼，自找痛苦，增加自己的压力，还以为人生就应该是这样，还活得挺好似的。这都是没有智慧的人的做法。

11、体悟生活中的五种圆满

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们经常说的不执着，不是不让你想，而是不让你执着。很多人一听说不能执着，就不敢想这个、不敢想那个，控制自己的情绪和思想。如果什么也不想就变成傻子了，那是最愚痴的人，也很容易修偏。

那些特别高深的法，都是不让你执着，直接让你

放下一切，大圆满法也是，禅宗也是。禅宗的境界相当高，大圆满的境界更高，但是我们能达到么？一开始就不执着，连想学想修的念头都没有，怎么学啊？怎么才能修成啊？这些都是最高的层次、最高的境界，只有最上等根基的人才能做到，一般的人不可能做到。所以我们首先要执着，执着出离心、菩提心，经过执着的修法最后达到不执着的境界。

很多人都用“不执着”的见解来要求自己，也不取舍因果，也不护持戒律，随随便便地。已经造业了！弥天大罪！这是佛法里讲的最大的罪过！这里有个误区，你证悟了，真正达到那个境界，懂得了这个道理，能把握住了，那个时候你才可以这么说，之前是不允许的。很多人根本没有基础，直接修那些最高深的法，这是修偏了。你根本不会站，怎么可能会跑呢？我们在百日共修里，学的、修的主要都是前行的修法，把这些都修好了，修正行的时候很容易。

我们的修行都在日常的生活当中，但是你要会学、会修、会放下。如果你真正放下了，什么也不用放弃，那个时候一切一切都是你的。没有放下的时候，你一切一切都要放弃，因为你心没有自在，都不是你的。

你看，这暂时是“我的财物、我的家庭、我的孩子。”过几天、几个月、几十年，就分散了，都不是你的了，连自己的身体都要失去。当你真正自在了，那个时候不生不灭，一切一切都是你自己。什么叫大自在？你的心自在了，一切都自在了，你的心是你自己的。

“我的心是我自己的呀，现在也是！”现在不是你自己的，是别人的！你活在别人的眼光下，为别人活着，把握不住自己的心，总随外境转动，没有自由，所以活得累。心没有自在，就不是自己的，那个时候一切都不是你自己的。如果你的心自在了，自己把握住了，想放开可以放开，想收回可以收回来，心无边无际，无处不在，都掌握在自己的手里。

关键是这颗心，一切功夫都下在心上。到底什么是出离心、什么是菩提心，你先把这些弄明白，然后运用到日常生活当中来。如果你的发心动机是出离心，那么你所有的一切都是出世间的，包括日常的琐事。如果你的发心不是出离心，还处在执着和贪恋当中，那么你所做的一切都是世间的，都是轮回。

发心的善恶就是行为的善恶。你想伤害他，结果没有伤害他，反而利益他了，你做的还是恶事，没有任何功德，完全是恶业，果报是恶报。你想利益他，发心动机完全是善，结果却伤害他了，你所做的一切都是善事。

佛菩萨的发心当然是清净的。佛传性空妙有那些大乘佛法的时候，很多修小乘法的罗汉都接受不了，吐血而亡，堕落地狱。佛没有利益他们，反倒伤害他们了，但是佛没有罪过。如果没有上师三宝的存在，没有佛法的存在，哪有诽谤佛法的事？如果没有诽谤佛法的事，哪有因诽谤佛法而堕落地狱的？难道上师三宝也做恶业了？这是不可能的。

为什么有的人学起来、修起来很矛盾，根本没有办法把佛法与生活和工作融合起来，还在追求形

式，还在取舍表面上的善和恶，什么是真正的善？什么是真正的恶？佛经里讲得清清楚楚，我们在喇荣也研究过那么多年，善恶完全在于心，尤其是在大乘佛法里。在贪嗔痴的状态下，所做的一切都是恶；在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下，所做的一切都是善。完全是为了自己，所作所为都是恶；完全是为了众生、为了他人，所作所为都是善。

一定要考虑到家人。“他不信佛，还反对我，还障碍我。”然后跟他吵闹。不要这样，应该恒顺众生，他多可怜啊。你身边的众生，是与你最有缘分的众生，是你最了解的众生，是最可怜的众生！你不给他发慈悲心，却跟他吵闹，让他烦恼，让他痛苦。他也是人，他也愿意好好地过日子。你怎么那么自私呢？一点点也不考虑别人。他不了解你，实际上是你自己的问题，是你没有了解他。

你真正能够关心他、照顾他的时候，他不可能不感动，谁的心也不是铁打的。“我已经付出了，我已经尽力了。但是实在不行。”你还是没有做好。如果你真心想付出，那还有什么可争吵的？你把他放在自己的头顶上，完全用自己的身口意去体贴他的时候，他不可能不感动，还是自己没有做到。

照顾家人，关心孩子，这是我们的责任。你们这些居士们都有家，都有孩子，成家也是一种缘分，生孩子也是一种缘分。如果没有这个因缘，也不可能成家，也不可能生孩子。我们出家了，没有成家，也没有孩子，这是因为我们没有这个因缘。

结缘也是为了了缘，一定要了这个缘；只有好好



地结缘，才能了缘。什么是好好地结缘？尽到责任，跟他好好地过日子，关心他，照顾他，别让他伤心，别让他烦恼，别让他痛苦。对孩子也是，好好地抚养他长大，尽心尽力地满足他的心愿，这样才能了这个缘。如果没有尽到责任，你又与他结上恶缘了，以后还要接着成家了这个缘、还这个债。

尽到对家人的责任，这是学佛人的一种责任。这也是佛法说的了缘。

好好过日子了，家里才会和美，这才叫极乐世界。有的人家里充满了快乐，家人都愿意回家，都愿意留在家里，这样你就把自己的家变成极乐世界了。如果家里天天吵吵闹闹，永远是紧张的气氛，一回到家就想，“我什么时候能逃出去，什么时候能离开。”这就是你自己把家变成地狱了。

实际上你自己的家就是极乐世界，佛菩萨就在你身边，不要到别的地方去寻找，你一定要去认识这些。尤其我们现在是修密法的，在哪里都要有五种圆满。在道场里、在坛城里，住处圆满，是西方极乐世界；上师在场时，本师圆满，是无量光佛；上师的这些眷属、自己的金刚道友们圆满，是莲花部的尊众；法圆满，是大圆满法；时间圆满，是本来常有的相续轮。

你所在的地方、自己的家、自己的屋子就是西方极乐世界；你要尊重的对境是你的爱人，他是无量光佛——阿弥陀佛；自己和自己的儿女、亲属、朋友都是莲花部的尊众、勇士勇母、空行空行母、男女本尊；你的所作所为，收拾屋子、做饭、说话都是法，

是大乘佛法、大圆满法；你过的日子、度过的时间是本来常有的相续轮。就要这么认为。

在五种圆满的基础上才能有生起次第和圆满次第，在生起次第和圆满次第的基础上才能修成佛。连五种圆满都做不到，想学密法是不可能的。“我们家是极乐世界，这怎么回事呢？”现在还没弄明白是吧，你要好好地弄明白这个道理。这是个真理，本来就是这样，当下就是这样，不明白是你自己的事。

什么叫证悟开悟？悟这个道理。“我的先生、我的太太是无量光佛——阿弥陀佛？怎么会呢？他有烦恼习气呀！”你认识不到，这还是你自己的问题。真正悟到了，这叫证悟开悟。没有悟到的时候你还是迷惑，还是没有智慧。智慧不是看了几本书，听了几张光盘就能得到的，你观察过、想过这些道理吗？我和我的儿女都是勇士勇母、莲花部尊者，这是怎么回事？我在家里的所作所为，吃饭、洗衣服、收拾屋子，这些都是大圆满法，这是怎么回事？很多人现在都还没有悟到这个道理。这是佛法里、尤其是密法里讲的道理，你不是想修密法吗？你要去悟这些道理。时间是本来常有的相续轮，也是这个道理，你真正能够悟到了，你才成就了。



12、圆满回向

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我相信参加百日共修的人都有修行，都会修行。很多人都跟我说了自己的感受和体会，他们真有成就了。有的有大的成就，有的有小的成就，最起码也有目标和方向了，知道如何去修。这是大家的功德，是佛法的力量，是善神护法的帮助，是上师三宝的加持。以前没有方向，也没有目标，很迷茫，而现在我们已经铺好路了，是一条完整的路。

以后要坚持修，别间断。没有成佛之前，不能后退，不能停留，一定要往前赶，不能灰心，一定要往前修。我希望在座的各位再进一步地、再高一层次地学、修，这是我最大的希望，也是你们对上师三宝最大的供养和回报。如果中途心动了、心转了、心退了，我们不说是否能对得起上师三宝和父母众生，你连对自己的责任都没有尽到。有些修法是好，也是针对某些众生的，但是你有那种根基吗？别欺骗自己。如果你的出离心、菩提心都有了，中观的见解也都有了，你的相续成熟了，真的达到了那么高的层次，那可以。修禅宗、修大圆满必须有这些见解。

有无我的智慧，才可能有菩提心，如果不能把“我”忘掉，你想完全为众生是很难的，口头上说说而已，真正要做到很难。现在一说无我的智慧、空性的智慧、明心见性都害怕了似的，一说禅宗、密宗、净宗都觉得很容易。弄颠倒了，不容易！你连罗汉都没有做到，怎么发菩提心呢？

但是说快也快。参加百日共修、尤其是我周围的这些人，变化都特别特别大，有些人可以说已经有出离心、菩提心了，快解脱了，这很值得高兴，在这

个基础上修什么都容易。有的人还说“我已经解脱了”，这我还有点怀疑，但是也快了，我也跟他详细地谈过，他的感受也是很长时间了，继续坚持吧，快解脱了，快要成佛了。这是佛法的力量，我特别相信。

北京的居士们都知道，我刚到北京的时候，一句汉语也不会说，一个汉字也不认识，我带来两个人，一个是翻译，一个是侍者。我也知道学汉语是个难事，但是我为什么发心学？我知道你们这些居士们都特别虔诚，特别善良，很多人都是真心想修行的，但是特别迷茫，不懂佛法、不懂佛理，没有目标，没有方向。

有些人遇到一个上师、活佛，传了几个咒，就觉得自己修密了；有的人念“阿弥陀佛”，就觉得自己会念佛了；过段时间又来了一个禅宗的师父，让他不要执着，一切放下，然后他就什么都不想地坐着，坐几分钟不起杂念，好像这就是不执着、放下了似的。哪有这样修行的？



看看藏地，有那么多寺院，有那么多大德高僧，天天给他们讲法、传法。我想藏地没有事，那些藏民条件都具备了，如果他们不好好学、不好好修，这是他们自己的问题。在藏地，如果真想学、真想修的话，大德高僧有的是，道场也有的是。内地不一样，很多人看几本书，看几个光盘，就自己学、修，这样不可能有什么成就，所以我发心学汉语、学汉文。现在我的汉语说得这么费劲，汉文也不太精通，但是为什么这么着急地搞百日共修，这么费劲地给你们讲

法，就是为了这些。现在很多人有大的成就了，很多人有小的成就了，最起码也都知道怎么修了，这就是我们搞百日共修的利益和结果。我真的很高兴，从内心里高兴，这也可以叫弘扬佛法、利益众生了。

我们所取得的成就正说明了我们学的、修的都是正法，我希望你们好好地修，坚持下去，一定能解脱、一定能成佛。别欺骗自己，别间断，别退心，无论什么时候都不会有事，尽管刚开始有些困难，但是一切都会过去。学佛修行的人就像初一的月亮，刚开始的时候有点阴暗，然而越往后越圆满、越明亮，到十五完全是圆满，完全是光明。世间有权有势的那些人就像是十五的月亮，现在看起来很明亮，很圆满，往后会越来越亏缺，最后一片黑暗。

不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不会成功。如果你真有修行的话，遇到一种违缘就能提高一个层次，遇见一种障碍就能增加一种智慧。这个世界上没有坏事，一切都是好事；没有坏人，一切都是好人。你看见有坏事、有坏人，这都是自己的问题，重要的是你从哪个角度去面对，从哪个层面去理解。

修行也是一种战争，一定有失败的时候，只要你坚持下去，一定会胜利。烦恼习气谁都有。我们现在学佛修行了，有正知正见了，但是肯定也有对付不了的时候。别伤心，别着急，没有事！越害怕越有事，越担心越有事。担心这个担心那个，害怕这个害怕那个，活得多累啊！真正有修行的人是不会害怕的。他没有畏惧，没有恐怖。“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。”任何时候，面对任何人他都

不会担心，不会害怕。

过几天还要搞加行班，主要修的是外加行和内加行，我希望都能参加。加行班里的修行会比百日共修班里的还系统、还详细、还扎实、还圆满。加行真修好了，然后才可以修正行。有些人会说：内外加行不是已经都学完了、修完了吗？你要看看，自己学好了、修成了吗？都明白了没有？还没有！所以你要再反复地看，再反复地修。因为你理解的不一样，得到的不一样。看得越多，修得越扎实，你理解的、得到的才越多。这不是听一次二次、随便想一想就能学会的。说这些是加行，但是实际上你真的学会了、修通了，那个时候都是正行。加行修成了，你已经快解脱、快成佛了。加行班里有对你的修行的判断和严格的考察、考试，这样才能知道自己修行的水平。

从人身难得一直到大圆满，这是一条完整的路，是最系统的、最有次第的路。八万四千法门都是一样，一通一切通。所有的上师都一样，你好好地依止一个上师，实际上也就依止了所有的上师。有的人依止了这个上师，就怕那个上师不高兴，不要这样。真正的上师不可能有这些嫉妒和傲慢，如果有了，肯定有问题。我听过有人说，“我不敢亲近上师，因为我家里没有条件，没有供养。”如果没有供养财物，你的上师就不高兴，就不摄受你，不给你传法，不跟你见面，那你的上师就有问题了，这不是真正的善知识。

你如理如法地、好好地、尽心尽力地学佛，上师对你的要求不会太高。看你的根基，如果你的根基



高，对你的要求肯定高；你的根基低，对你的要求肯定低。按上师的要求尽心尽力去做，这是最大的供养，也是最大的布施。

脚踏实地地修行，这是我们唯一的出路，也是我们唯一的事业。在修行真有成就的时候，世间的这些东西自然而然就有了。现在的人都特别地爱欺骗自己。我害怕你们欺骗自己，害怕你们以后间断，遇到境界的时候都不行，然后退心、灰心，甚至失去佛法、失去三宝。如果能坚持下去，一定能成佛，我就没有必要担心了。在百日共修里我们学了、修了很多法门。在这么短的时间里，你们都有不同的进步和成就，这是不可思议的，也不是谁都能做到的，这是你们的福报和根基。

古代的印度和现在的藏地，是佛法最兴盛的地方，但是在藏地修行起来也很难，在这么短暂的时间里能有这么大的成就真是很少见。那里很多人从小就接触佛法、学习佛法、研究佛法、修持佛法，一直到现在，但是进步没有你们这么快，变化也没有你们这么大。到喇荣修行的人也是来自各地，都是比较有修行的人，也很少有短时间内变化这么大的，因为根基不一样。

你们这些居士都那么善良、那么虔诚，这就是你们的根基。你们已经有了虔诚心，还有文化基础，学起来很方便，修起来很快，这是你们生生世世修来的福德和善根。你们一定要珍惜这些，相信自己。对自己的怀疑，是修行上最大的障碍。

百日共修也做了很多不可思议的功德、福德和善

根，我们要将它们毫无保留地回向给一切众生。因为很多父母众生现在都在六道轮回里感受极大难忍、无休无止的痛苦。当我们得到了这么好的解脱成佛的因缘的时候，我们不能忘记那些父母众生。

愿我们在百日共修里所积的功德、福德和善根，都成为一切父母众生早日离苦得乐，早日证得圆满的因缘！

今天晚上我们要通过《普贤行愿品发愿文》和《大圆满愿文》来做回向，这是从普贤王如来一直传到我们的根本上师法王如意宝这里的，是最殊胜、最圆满的发愿和回向。我们跟随普贤菩萨，跟随历代传承上师们发愿和回向，这样我们的发愿和回向都能够达到最殊胜最圆满的境界。

参加这次百日共修发愿和回向的，不仅仅是在场的这些人，还有各个坛城的人，尤其是新浪网UC聊天室大圆满法房间这个坛城。这里有无数无量、无边无际的诸佛菩萨、善神护法，还有很多有形无形的众生，他们都在跟我们一起修行，一起发愿和回向。有修行、有智慧的人肯定能够理解这些道理。我们应该感到荣幸，我们法喜充满地把这些功德都回向了，这样才能达到究竟的解脱和究竟的圆满。



我们的坛城特别清净，传承也特别清净。一代一代法脉相传的过程中没有任何的污染，所以才有这么好的结果和收获。对于一个坛城来说，清净是最重要的，也正是我们要珍惜的。很多人都说，来到房间，来到坛城就感到特别地清净，这是什么原因？这是清净心的力量。哪里有清净心，哪里就有清净刹土。我

们这里就是清净刹土，你已经到了清净刹土了，还有什么可回头的？

我们的百日共修快要结束了，我最后的嘱咐就是：

希望你们认真地学下去，坚持下去，好好地学佛，好好地修行，这是我们唯一的出路，这是我们唯一的选择！

无论什么时候都不要间断、不要停留、不要放弃！我经常说这样一句话：不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不能成功！

坚持下去，一切一切都会圆满，一切一切都会吉祥，一切一切都会顺利，一切一切都会心想事成！你们看着吧，到时候你们就会知道佛法的功德和利益！

有了佛法才能解决所有的问题，有了佛法才能真正快乐，才能真正幸福！

回向日，我们要举办一个隆重的法会。很多虔诚的弟子因为各种原因不能到现场，我们在做会供法会，做百日共修回向的时候不会忘记你们！你们发心，这样也等于参加百日共修回向了。因为你们的心已经到位了，心已经圆满了。大家可以放心，你们一定会得到这些所有的功德和福德，一样能够得到上师三宝的加持！

最后祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

生活与修行小结思考

1、世人为什么要感受痛苦？

2、如何把修行落实在生活当中？

3、遇到违缘障碍时如何面对？

4、佛法的基础、核心、结果是什么？

5、佛经中常说佛法分一乘、二乘、三乘、四乘等等，什么是四乘？什么是九乘？

6、怎样才能报答父母的恩？

7、应该用什么样的心态来看待这个世界？

8、轮回是苦海，是火坑，还是一切圆满的清净刹土？

9、什么样的人是最快乐的人？





我的期望与要求

——对参加百日共修的弟子们最后的叮嘱

在上师三宝的加持下，在善神护法的护持下，在大家的精进修持下，百日共修终于圆满了！

这是上师三宝的功德，是佛法的功德，也是你们的功德！

在这一百天里，为了众生的解脱，你们是那么虔诚，那么精进，那么努力地修学佛法。你们所做的这一切，感天动地，所以我替所有的父母众生感谢你们！你们辛苦了！

我们今生能够得到宝贵的人身，又得遇佛法，是非常难得的幸事，因此我们的肩上有一份责任：要让无数的父母众生，都因我们的解脱而解脱！

我们生生世世辗转轮回，是无数的父母众生哺育了我们，他们对我们有无量的恩情。我们现在无论为他们做什么，都不是真正的报答，都不是真正的菩萨行。我们只有真正解脱成佛了，然后辗转法轮，救度他们脱离轮回苦海，才是尽到了至孝，才是真正的报答！

所以我们绝不能把解脱的希望寄托在来世，从这个角度来讲，我们没有来世！

我们的解脱只有在今生，我们要紧紧抓住今生今世，现在马上，此时此刻。这是我们唯一要做的事。

一切事小，生死事大！

我们一定要赶在死亡到来之前，解决生死大事！

所以，我再一次恳求大家：为了我们生生世世的父母亲，不再沉沦苦海，不再感受水深火热，我们一定要信守誓言、勇猛精进，无论付出多大的代价，都要在今生解脱成佛！

拜托大家了！

达真堪布

2007年1月28日





后　　记

无上恩师——达真堪布主办的百日共修，在上师的呕心沥血当中，在诸佛菩萨的加持下，在善神护法的护持下，终于得以圆满了。这是一个伟大的壮举，这是上师圆满慈悲与智慧的体现。

在这一百天当中，慈悲的恩师，带领我们系统地学习了四外加行：思惟人身难得让我们知道了人身的宝贵，思惟寿命无常让我们知道了生命的脆弱，思惟轮回过患让我们知道了轮回的可怕，思惟因果不虚让我们知道了善恶皆有果报。学习这一切的目的，是让我们产生出离心，出离心是解脱的基础。

学习五内加行让我们知道了皈依是进入佛门的标志，发菩提心是区别大、小乘佛法的标志，修金刚萨埵是为了消除我们无始劫以来的业障，修供曼茶罗是为了积累解脱成佛的资粮，修上师瑜伽是解脱成佛的关键，修破瓦法是为了使今生的解脱有备无患，最后是让我们学会将所有的起心动念全部变为修行，将修行与生活融为一体。

这一切就是我们以前曾经缺乏的、完整而殊胜的修习方法，这就是我们今生解脱成佛的方法。按照这个方法修行我们才能达到解脱成佛的最终目的。

一百天让我们深刻地领会了上师的慈悲与智慧。他圆满、完整的修学方法，细致到规范我们一切的言谈举止、行住坐卧、起心动念，让我们更加深刻地了

解了什么是佛法，什么是修行。

很多人跟上师修学前，原以为自己明白得很多，很有智慧，修行得很好。但是上师不经意的开示，往往一语中的、一针见血，让人胆战心惊、如梦初醒。原来一直以为自己在追求解脱成佛，是大乘修行者，谁知我们早已背离了大乘佛法。一直觉得自己在修行的路上，在不断地积功累德，上师的开示才让我们看清了自己，很多时候不过是自欺欺人而已。

百日共修让我们每个人都有了翻天覆地的变化，都有了脱胎换骨的改变。百日共修最伟大的地方，是让我们知道了自己未来努力的目标与方向，让我们对上师、对佛法、对自己生起了信心，让我们真正地确立了为救度父母众生誓愿成佛的决心！

在整理上师百日共修开示的过程中，我们不断地接到来自全国各地的师兄们的信息。他们从各个层面，各个角度，讲述他们修学以后身心的变化，倾述他们对上师的感恩，分享他们修学的体会……字字句句，情真意切，感人至深！



他们共同的心声是：没有上师，我们就连生活中的喜怒哀乐，悲欢离合，都不知道如何面对，如何超越，更不用说解脱成佛了！所以说，上师才是我们今生解脱唯一的依托！

所以我们共同的心愿是：只有用自己修学的真实成绩，用我们解脱成佛的最终成就，来感恩、报答上师，来回报、救度父母众生！

除此之外我们别无选择！

由于篇幅有限，我们无法把大家在百日共修中所

有的体会、变化，以及很多神奇的感应，在这里完整地呈现出来，但是我们会将这些整理成册，供养给大家，以此来互相勉励，互相促进，共同成就，共同感恩上师！

在整理上师开示的过程中，由于我们的能力有限，难免有疏漏的地方，对这些过失我们将在此诚心忏悔，并敬请宽恕！

再一次感恩上师，感恩诸佛菩萨的加持，感恩善神护法的护持！

最后，让我们共同牢记上师的教诲：

念念不忘上师三宝！

念念不忘父母众生！

念念不忘如法修行！

为救度父母众生永脱苦海，

此生一定要修持成佛！

至诚顶礼大恩上师达真堪布！

至诚顶礼大恩上师达真堪布！

至诚顶礼大恩上师达真堪布！

二〇〇七年五月十七日

农历四月初八

结　束　语

当这本上师在百日共修的开示交付给大家阅读的时候，我们禁不住要问：伟大的百日共修真的结束了吗？

一百天，在人的一生当中不过是短暂的一瞬，但是跟随上师走过一百天，或者说未来有缘分再跟上师走过一百天的人，才会知道这一百天的份量在我们轮转的长河中是无法称量的。也许就是这看似短暂的一百天，让我们的生命与未来，在以后的生生世世当中，永远的与众不同。

因为它是我们轮回黑暗中的明灯、修行中的目标与方向！它是我们通向解脱成佛的道与路！

上师的法语像涓涓流淌的清泉，至今还在冲刷着我们身心的垢障；上师的教言像清新绵长的花香至今还在我们心中飘荡。



上师情真真、意切切、苦口婆心、用心良苦、呕心沥血、诲人不倦！上师用他那无疆的大爱、清净无染的真诚温暖着我们；用他那惊天地、泣鬼神的慈悲感动着我们；用他那无尽的智慧滋润着我们；用他那无穷的愿力呼唤着我们；用他那全身心对众生的救度实践着晋美彭措法王的遗训！

生存在物欲横流、群魔乱舞、黑白颠倒、佛法没落的五浊恶世、末法时期，是我们的不幸；但是能够值遇恩师、因值遇恩师而值遇正法、因值遇这一切而

在今生解脱成佛有望，却成为不幸中的万幸！这样的良机可以说是旷世难遇、千载难逢！

对上师为我们所做的一切，纵然用尽千言万语、纵然穷尽所有华丽的辞藻也无法描述、也无法道尽！

纵使千万次地献上生命，纵使千万次地粉身碎骨也无法回报、无法报答上师对我们的恩情，也无法表达我们对上师、对佛法的感恩！

可以说我们现在已经具足了圆满究竟、解脱成佛所有的因缘，余下的就是我们不懈的坚持与努力了。

怎样真正地珍惜上师、珍惜佛法、珍惜人身、珍惜光阴是我们每个人都要认真思考、严肃对待的课题。

我们决不能把修行只停留在表面，或者是心血来潮时的跃跃欲试，而是要脚踏实地地去实践佛法，把上师所教、我们所学的一切全部融入我们的心灵，融入我们的生命、融入我们的生活、融入我们的修行……直至解脱成佛、直至圆满究竟！

天明我们要起程，相伴风雨行；
山高水长路不平，携手同攀登。
还是常言说的好：风光在险峰！
待到雨过天晴时，捷报化彩虹！
就这样风雨无阻！
就这样风雨兼程！
就这样共同圆满在今生！
至诚顶礼大恩上师达真堪布！
至诚顶礼诸位传承祖师！
至诚顶礼十方三世一切诸佛菩萨！



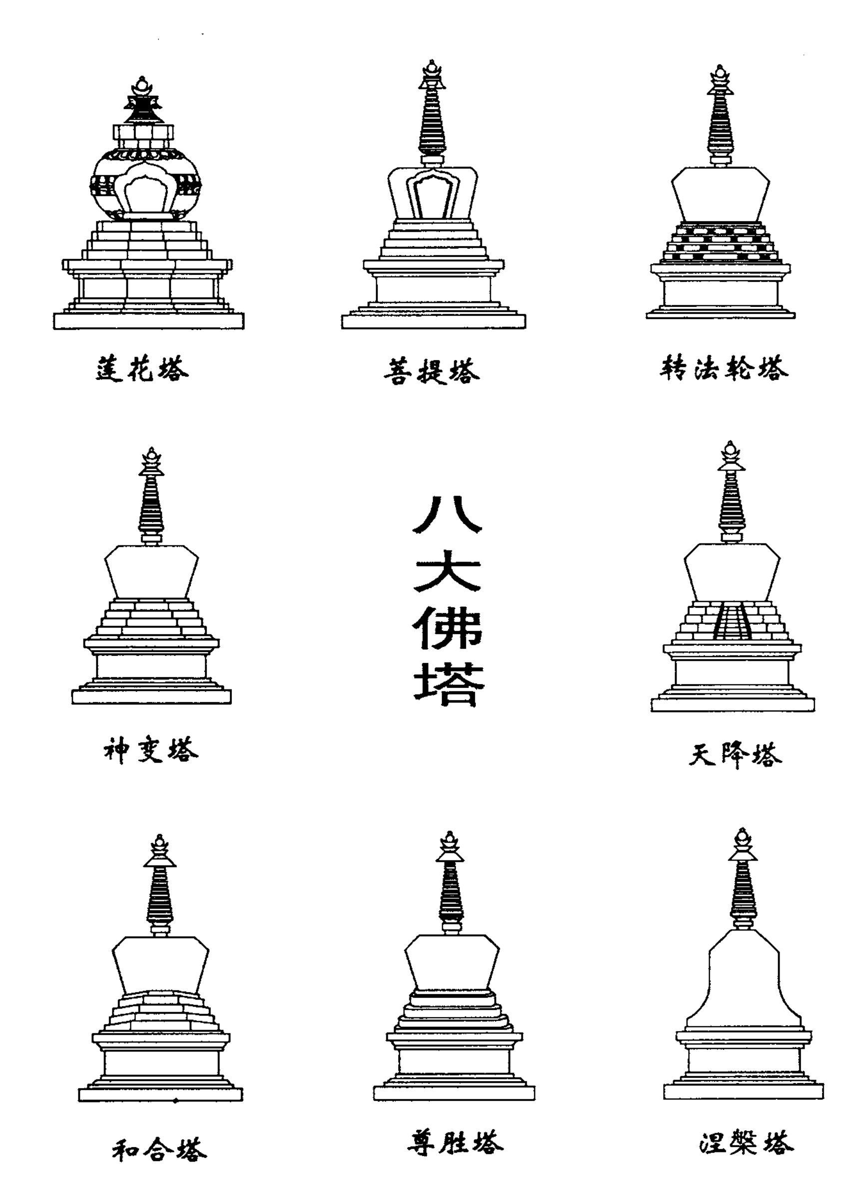
感恩诸位空行护法护持！

祈请十方三世一切诸佛菩萨、上师、本尊、空行护法加持与护持：凡见到、听闻到、接触到此法的有缘众生都能生起无伪的正知正见，早证圆满！

二○○七年五月二十四日

农历四月初八




莲花塔
菩提塔
转法轮塔
神变塔
八大佛塔
天降塔
和合塔
尊胜塔
涅槃塔

图书在版编目（CIP）数据
e生代书系/邵艳辉 主编
—北京：中国国际广播音像出版社出品，2006，7
ISBN7—900209—02—6/12.01
Ⅰ.e… Ⅱ.邵… Ⅲ.文学—通俗读物—e生代…

e生代书系（第二辑）
（书名） 百日开示
作　　者：达真堪布
责任编辑：申　言
特约编辑：李欣庭
文字校对：张宏杰、王宏刚、金　鑫、梁　莉
监　　制：高延赛
美术设计：许宝军
出品发行：中国国际广播音像出版社
（北京复兴门外大街2号国家广电总局　邮编：100866）
纸质印刷：新华印刷厂
承办单位：海南无上文化交流有限公司
开本：889*1196毫米　1/32　印张：32
字数：260千字
印数：1,000册
版次：2008年7月第一版　2008年7月第一次印刷
书号：ISBN7—900209—02—6/12.01
定价：34.50元/册